

**pondělí 19. října 2026**

snídaně	Müsli s pistáciemi a malinami
svačina (dopolední)	Petrželkový dip s pečenými rajčaty, kedlubny
oběd	Nasi goreng rýže s uzeným tofu
svačina (odpolední)	Cibulové čatní se sýrem Herold, trojhránky
večeře	Kozí sýr se špenátem a brusinkami, quinoa

úterý 20. října 2026

snídaně	Pomazánka vajíčková, salát, chléb
svačina (dopolední)	Rukolová polévka s parmezánem
oběd	Těstoviny s žampiony, pórkem a čedarem
svačina (odpolední)	Pošírované hrušky s crêpe
večeře	Rizoto s dýní, klasem a čerstvými bylinkami

středa 21. října 2026

snídaně	Sendvič s hermelínem
svačina (dopolední)	Rolky s tymiánovým krémem, knuspi
oběd	Chunks kousky v sýrové omáčce, pečené brambory, červená řepa
svačina (odpolední)	Jogurt s borůvkovým pyré, cereálie
večeře	Salát Tabouleh s fetou

čtvrtek 22. října 2026

snídaně	Avokádová pomazánka s žervé, ředkvičky, ciabatta
svačina (dopolední)	Banánovo-švestkový dezert
oběd	Tortilla se seitanem a červeným zelím
svačina (odpolední)	Opékané houby s bylinkovým žervé, pečivo
večeře	Zeleninový páj s uzeným sýrem, okurkový salát

pátek 23. října 2026

snídaně	Brownies kaše s jahodami a lískovými ořechy
svačina (dopolední)	Balkánský dip s kapií, tyčinky
oběd	Špalíčky s cuketou a pestem z pečeného česneku
svačina (odpolední)	Salát s rajčaty, sýrem a semínky
večeře	Mrkvová omáčka s pekany a madelandem, kuskus s hráškem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na www.zdravestravovani.cz/jidelnicek