

**pondělí** 12. října 2026

|         |                                             |
|---------|---------------------------------------------|
| snídaně | Müsli s pistáciemi a malinami               |
| oběd    | Kuřecí paličky s rajčaty a mascarpone, rýže |
| večeře  | Treska na kari a zázvoru, kuskus            |

**úterý** 13. října 2026

|         |                                             |
|---------|---------------------------------------------|
| snídaně | Míchaná vejíčka se sýrem, okurka, ciabatta  |
| oběd    | Zapečené batáty se zeleninou a mletým masem |
| večeře  | Hráškové rizoto s parmazánem                |

**středa** 14. října 2026

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| snídaně | Pečivo s bazalkovou pomazánkou a rajčaty, salát |
| oběd    | Čočka na kyselo s vejcem, chléb                 |
| večeře  | Těstoviny s karotkovou omáčkou a kuřecím masem  |

**čtvrtek** 15. října 2026

|         |                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------|
| snídaně | Wrap s krůtím masem, anglickou slaninou a čedarem      |
| oběd    | Sekaná pečeně z rosti s naší tatarkou, bramborová kaše |
| večeře  | Hovězí kousky na celeru, bulgur                        |

**pátek** 16. října 2026

|         |                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------|
| snídaně | Blaťácké zlato s pažitkovou pomazánkou, paprika, pečivo |
| oběd    | Gratinovaný krůtí plátek s brynzou, tarhoňa             |
| večeře  | Balkánský sýr se špenátem a brusinkami, pečené brambory |

**sobota** 17. října 2026**neděle** 18. října 2026**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na [www.zdravestravovani.cz/jidelnicek](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)