

**Monday** 6. October 2025

|                   |                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Zapečené vejce se slaninou a goudou, salát                   |
| snack (morning)   | Sýr s olivami, ředkev                                        |
| lunch             | Losos s holandskou omáčkou a zeleným chřestem                |
| snack (afternoon) | Řecký jogurt s mangem a marakujou                            |
| dinner            | Thajský salát s trhaným hovězím masem a arašídovým dresinkem |

**Tuesday** 7. October 2025

|                   |                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Omeleta s hráškem a kukuřicí, salát s vlašskými oříšky                 |
| snack (morning)   | Para a makadamové ořechy                                               |
| lunch             | Zapečený kuřecí plátek se šunkou a dvěma druhy sýrů, restované papriky |
| snack (afternoon) | Jádrová paštika s lískovými ořechy, chléb                              |
| dinner            | Dušené červené zelí s hovězím mletým masem                             |

**Wednesday** 8. October 2025

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| breakfast         | Šunka s dipem z pečených paprik, vejce                  |
| snack (morning)   | Řecký jogurt stracciatella s ostružinami a ořechy       |
| lunch             | Plněný lilek směsí mletého masa, smetana                |
| snack (afternoon) | Sýrová paštika s křenem, salát s pistáciemi a mandlemi  |
| dinner            | Vepřové souvlaki, pečené zeleninové hranolky a tzatziki |

**Thursday** 9. October 2025

|                   |                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| breakfast         | Proteinový chlebič s bazalkovým máslem a slaninou |
| snack (morning)   | Jogurtový nápoj s lesním ovocem                   |
| lunch             | Losos s bylinkovým přelivem, brokolice            |
| snack (afternoon) | Zakysaná smetana s olivami, kedlubna              |
| dinner            | Čevabčiči s celerovým pyrém a zeleninovou salsou  |

**Friday** 10. October 2025

|                   |                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Vláčný tvarohový chlebiček s kakaovou ricottou                 |
| snack (morning)   | Slaný krém s bazalkou a slunečnicovými semínky, cherry rajčata |
| lunch             | Pečená kachna s cibulovou remuládou                            |
| snack (afternoon) | Ořechy                                                         |
| dinner            | Kuřecí směs s chorizem s květákovou kaší s parmazánem          |

**Saturday** 11. October 2025

|                   |                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------|
| breakfast         | Míchaná vejce s avokádovým dipem                         |
| snack (morning)   | Brolicicovo-semínková pomazánka, pečivo                  |
| lunch             | Trhané kuřecí maso, květák                               |
| snack (afternoon) | Bílý jogurt                                              |
| dinner            | Hovězí burger, restované kapustičky na česneku a slanině |

**Sunday** 12. October 2025

|                   |                                                |
|-------------------|------------------------------------------------|
| breakfast         | Kakaový muffin s malinovým krémem              |
| snack (morning)   | Šunková pěna s pečenými paprikami              |
| lunch             | Vepřové kousky s restovanou cuketou a slaninou |
| snack (afternoon) | Pikantní pražené oříšky                        |
| dinner            | Kuřecí směs se středomořskou tatarkou a sýrem  |

**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)