

**pondělí 12. října 2026**

|                     |                                                        |
|---------------------|--------------------------------------------------------|
| snídaně             | Müsli s pistáciemi a malinami                          |
| svačina (dopolední) | Salát se šmakounem, karamelizovanou cibulí a dresinkem |
| oběd                | Kuřecí paličky s rajčaty a mascarpone, rýže            |
| svačina (odpolední) | Tyčinky s paprikovým dipem, kedlubna                   |
| večeře              | Treska na kari a zázvoru, kuskus                       |

**úterý 13. října 2026**

|                     |                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------|
| snídaně             | Cizrnové lívanečky s malinovým krémem a ananasem         |
| svačina (dopolední) | Pažitková pomazánka s parmazánem, kedlubna, sýrové tyčky |
| oběd                | Krevety s krémovou mangovou omáčkou, bulgur              |
| svačina (odpolední) | Sýrový mix s ořechovým dipem, paprika                    |
| večeře              | Zvěřina s houbovým ragú, celozrnné těstoviny             |

**středa 14. října 2026**

|                     |                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------|
| snídaně             | Pomazánka s goudou a pečivem, meloun                     |
| svačina (dopolední) | Malinový jogurt s mandlemi                               |
| oběd                | Krůtí s parmazánem a cibulovým čatní, šťouchané brambory |
| svačina (odpolední) | Šunka se strouhaným sýrem, cherry rajčata, fitness chléb |
| večeře              | Dušené hovězí na balzamik s fazolkami, kuskus            |

**čtvrtek 15. října 2026**

|                     |                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Cizrnové lívanečky s čokoládovým krémem a malinami                             |
| svačina (dopolední) | Hrášková polévka                                                               |
| oběd                | Rizoto s červenou řepou s mini mozzarellou a dýňovými semínky                  |
| svačina (odpolední) | Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev                               |
| večeře              | Variace listových salátů s baby karotkou, sušenými rajčaty a šmakounem, pečivo |

**pátek 16. října 2026**

|                     |                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------|
| snídaně             | Sýrová frittata se žampiony a špenátem               |
| svačina (dopolední) | Bílý jogurt se zakysanou smetanou a šmakounem a kešu |
| oběd                | Kuře v rajčatové omáčce, rajta                       |
| svačina (odpolední) | Listové saláty s ředkvi, sýrem a výhonky hrášku      |
| večeře              | Masové kuličky s hořčicovým dipem, kyselé okurky     |

**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)