

**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	Míchaná vejíčka se sýrem, okurka, ciabatta
svačina (dopolední)	Polévka z pečeného pastináku
oběd	Zapečené batáty se zeleninou a mletým masem
svačina (odpolední)	Tvarohový dezert s mandarinkami a ořechy
večeře	Hráškové rizoto s parmazánem

středa 14. října 2026

snídaně	Pečivo s bazalkovou pomazánkou a rajčaty, salát
svačina (dopolední)	Banánovo-švestkový dezert
oběd	Čočka na kyselo s vejcem, chléb
svačina (odpolední)	Cuketové placky s olivami a dresinkem
večeře	Těstoviny s karotkovou omáčkou a kuřecím masem

čtvrtek 15. října 2026

snídaně	Wrap s krůtím masem, anglickou slaninou a čedarem
svačina (dopolední)	Houbový tatarák s výhonky hrášku, ředkev, krekry
oběd	Sekaná pečeně z rosti s naší tatarkou, bramborová kaše
svačina (odpolední)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
večeře	Hovězí kousky na celeru, bulgur

pátek 16. října 2026

snídaně	Blaťácké zlato s pažitkovou pomazánkou, paprika, pečivo
svačina (dopolední)	Ricottový krém s ostružinami a chia
oběd	Gratinovaný krůtí plátek s brynzou, tarhoňa
svačina (odpolední)	Cottage s uzeným lososem, salát, trojhránky
večeře	Balkánský sýr se špenátem a brusinkami, pečené brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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