

**Monday** 12. October 2026

|                   |                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------|
| breakfast         | Müsli s pistáciemi a malinami                          |
| snack (morning)   | Salát se šmakounem, karamelizovanou cibulí a dresinkem |
| lunch             | Kuřecí paličky s rajčaty a mascarpone, rýže            |
| snack (afternoon) | Tyčinky s paprikovým dipem, kedlubna                   |
| dinner            | Treska na kari a zázvoru, kuskus                       |

**Tuesday** 13. October 2026

|                   |                                             |
|-------------------|---------------------------------------------|
| breakfast         | Míchaná vejíčka se sýrem, okurka, ciabatta  |
| snack (morning)   | Polévka z pečeného pastináku                |
| lunch             | Zapečené batáty se zeleninou a mletým masem |
| snack (afternoon) | Tvarohový dezert s mandarinkami a ořechy    |
| dinner            | Hráškové rizoto s parmazánem                |

**Wednesday** 14. October 2026

|                   |                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------|
| breakfast         | Pečivo s bazalkovou pomazánkou a rajčaty, salát |
| snack (morning)   | Banánovo-švestkový dezert                       |
| lunch             | Čočka na kyselo s vejcem, chléb                 |
| snack (afternoon) | Cuketové placky s olivami a dresinkem           |
| dinner            | Těstoviny s karotkovou omáčkou a kuřecím masem  |

**Thursday** 15. October 2026

|                   |                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------|
| breakfast         | Wrap s krůtím masem, anglickou slaninou a čedarem      |
| snack (morning)   | Houbový tatarák s výhonky hrášku, ředkev, kreky        |
| lunch             | Sekaná pečeně z rosti s naší tatarkou, bramborová kaše |
| snack (afternoon) | Citronový tvarohový krém s čokoládou                   |
| dinner            | Hovězí kousky na celeru, bulgur                        |

**Friday** 16. October 2026

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| breakfast         | Blaťácké zlato s pažitkovou pomazánkou, paprika, pečivo |
| snack (morning)   | Ricottový krém s ostružinami a chia                     |
| lunch             | Gratinovaný krůtí plátek s brynzou, tarhoňa             |
| snack (afternoon) | Cottage s uzeným lososem, salát, trojhránky             |
| dinner            | 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](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)