

**Monday** 6. October 2025

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| breakfast         | Vejce s avokádovým dipem a parmskou šunkou, bageta      |
| snack (morning)   | Malinový jogurt s mátou                                 |
| lunch             | Pečený okoun s bylinkovým přelivem, celozrnné těstoviny |
| snack (afternoon) | Plněné žampiony s tofu, ředkvičky, trojhránky           |
| dinner            | Kuřecí nudličky na pórku, barevná quinoa                |

**Tuesday** 7. October 2025

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| breakfast         | Hruškový clafoutis s tvarohovým krémem               |
| snack (morning)   | Cuketová směs se sušenými rajčaty a parmazánem       |
| lunch             | Salát z černé čočky s krutím prsem                   |
| snack (afternoon) | Petrželková pomazánka s pekany, knuspi               |
| dinner            | Vepřové maso s cibulovou omáčkou, šťouchané brambory |

**Wednesday** 8. October 2025

|                   |                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------|
| breakfast         | Houbová smaženice s žitným chlebem                 |
| snack (morning)   | Ostružinový keфіrový nápoj s datlovým sirupem      |
| lunch             | Králičí maso s kešu omáčkou, rýže                  |
| snack (afternoon) | Fitness tatarka, cherry rajčata, knuspi            |
| dinner            | Těstoviny s dušeným červeným zelím a hovězím masem |

**Thursday** 9. October 2025

|                   |                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Dýňová pomazánka s chia semínky, papriky, naše pečivo      |
| snack (morning)   | Salát s melounem, polníčkem a kozím sýrem                  |
| lunch             | Masové placky s ementálem a jogurtovým dresinkem, brambory |
| snack (afternoon) | Tvaroháček s pudinkem, lesní směsí a lískovými ořechy      |
| dinner            | Marocké ragú s kuskusem                                    |

**Friday** 10. October 2025

|                   |                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------|
| breakfast         | Špenátový quiche, ředkev                               |
| snack (morning)   | Šunkové rolky, mix salátů s mandlemi                   |
| lunch             | Celozrnná tortilla s kuřecím masem a zeleninovou směsí |
| snack (afternoon) | Rýžová kaše s kokosem a ovocem                         |
| dinner            | Candát s tzatziky, batátové hranolky                   |

**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)