

**Monday** 19. October 2026

|                   |                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------|
| breakfast         | Tvarohová pomazánka s brusinkami, salát, chléb     |
| snack (morning)   | Náš kakaový termix                                 |
| lunch             | Masová tortilla na řecký způsob                    |
| snack (afternoon) | Šunka se strouhaným sýrem, cherry rajčata, tyčinky |
| dinner            | Candát s krémovým pórkem, rýže                     |

**Tuesday** 20. October 2026

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| breakfast         | Fazole s vejcem a šunkou, salát                      |
| snack (morning)   | Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, trojhránky |
| lunch             | Kuřecí nudličky s lilkem a cuketou, kuskus           |
| snack (afternoon) | Malinový jogurt s mandlemi                           |
| dinner            | Pastýřský koláč s vepřovým masem                     |

**Wednesday** 21. October 2026

|                   |                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------|
| breakfast         | Hruškový dezert s medovým jogurtem            |
| snack (morning)   | Zeleninová salsa s balkánským sýrem, knuspi   |
| lunch             | Krůtí s houbovou směsí, batátové hranolky     |
| snack (afternoon) | Hrášková polévka s mátou                      |
| dinner            | Hovězí kousky s restovanými paprikami, bulgur |

**Thursday** 22. October 2026

|                   |                                                                            |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Vaječný muffin s madelandem, ředkev, pečivo                                |
| snack (morning)   | Tvaroháček s pudinkem, lesním ovocem a lískovými ořechy                    |
| lunch             | Vepřové maso s květákem, rýže                                              |
| snack (afternoon) | Salát s kapary, opečeným sýrem a dresinkem                                 |
| dinner            | Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem |

**Friday** 23. October 2026

|                   |                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------|
| breakfast         | Avokádový sendvič se sýrem                            |
| snack (morning)   | Tatarák z červené řepy s hráškovými výhonky, rohlíček |
| lunch             | Losos s bazalkou a bramborovým pyré s kukuřicí        |
| snack (afternoon) | Ostružinový krém s pistáciemi                         |
| dinner            | Krůtí maso s brokolicí, barevná quinoa                |

**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)