

**pondělí 7. září 2026**

snídaně	Avokádový sendvič se sýrem, papriky
svačina (dopolední)	Salát se šunkou a dresinkem, pečivo
oběd	Masové karbanátky s luštěninou, brambory, rajčatový salát
svačina (odpolední)	Vanilkový kefir, ořechy
večeře	Celozrnné těstoviny s houbami, opečeným tofu a sýrem

úterý 8. září 2026

snídaně	Míchaná vejíčka se šunkou, bulka
svačina (dopolední)	Tvarohovo-ricottový dezert s mátou, jablko
oběd	Rizoto s červenou řepou a šmakounem
svačina (odpolední)	Dip s provensálskými bylinkami a výhonky, ředkev, fitness chléb
večeře	Vepřové panenka, zelí, cuketovník

středa 9. září 2026

snídaně	Ovesná kaše s borůvkami a ořechy
svačina (dopolední)	Křenová pěna, salát, pečivo
oběd	Salát z celozrnných těstovin, se zeleninou a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Meloun se sýry a granátovým jablkem, proteinový chléb
večeře	Rybí placičky s batátovou kaší a okurkou

čtvrtek 10. září 2026

snídaně	Mrkvovo-celerová pomazánka, salát, bageta
svačina (dopolední)	Skořicový mléčný nápoj
oběd	Směs čočky se zeleninovou směsí a opečeným halloumi
svačina (odpolední)	Tzatziki s křehkým pečivem
večeře	Krémový špenát, klaso, kuskus

pátek 11. září 2026

snídaně	Pečivo s pórkovou pomazánkou, pečivo
svačina (dopolední)	Pudinkový dezert s lesním ovocem a chia semínky
oběd	Krůtí nudličky s dýňovým přelivem, kuskus s pohankou
svačina (odpolední)	Cottage s parmskou šunkou, pečivo
večeře	Koprová omáčka s vejcem, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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