

**Monday** 1. September 2025

breakfast	Toast s trhaným masem a marinovanou cuketou
snack (morning)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
lunch	Hovězí maso s omáčkou z lučiny, zelené fazolky se sýrem, quinoa
snack (afternoon)	Malinový krém s tvarohem s cereáliemi
dinner	Těstoviny se zeleninou, vejcem a uzeným lososem

Tuesday 2. September 2025

breakfast	Bageta s lilkovou philadelphií a šunkou, kedlubna
snack (morning)	Hruškový tvaroh
lunch	Zeleninová směs s adzuki a chilli, bulgur
snack (afternoon)	Bazalkový cottage se lněným semínkem, rohlíček
dinner	Zapečené batáty se špenátem a kuřecím masem

Wednesday 3. September 2025

breakfast	Makové muffiny s meruňkovým krémem
snack (morning)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
lunch	Okoun s koprovou salsou, šťouchané brambory, zelný salát
snack (afternoon)	Tatarák ze šmakouna, náš chléb
dinner	Řepové rizoto s krůtím masem

Thursday 4. September 2025

breakfast	Pomazánka s goudou, žitný chléb, meloun
snack (morning)	Sýrovo-šunkový mix s oříšky, salát, trojhránky
lunch	Kuřecí maso v pomerančové marinádě s paprikami, kuskus
snack (afternoon)	Ostružinový krém s vlašskými ořechy
dinner	Tortilla plněná tofu a chřestem

Friday 5. September 2025

breakfast	Čokoládová ovesná kaše s lesním ovocem
snack (morning)	Salát s fenyklem, ananasem a parmskou šunkou
lunch	Celozrnné špagety s brokolicovým pestem a krůtím masem
snack (afternoon)	Pomazánka s kukuřicí, tyčinky, okurka
dinner	Králičí ragú se sušenými rajčaty, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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