

**pondělí 7. září 2026**

|                     |                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|
| snídaně             | Muffin s bazalkovým pestem, salát                |
| svačina (dopolední) | Žervé se šunkou, okurky, knuspi                  |
| oběd                | Květákové placičky s pečenou dýní a batáty       |
| svačina (odpolední) | Citronový dezert s jahodami a chia semínky       |
| večeře              | Červené thajské kari s krevetami, jasmínová rýže |

**úterý 8. září 2026**

|                     |                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------|
| snídaně             | Pomazánka z červené řepy, ředkev, pečivo             |
| svačina (dopolední) | Medový cottage s jablky a skořicí                    |
| oběd                | Kuřecí maso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, kuskus |
| svačina (odpolední) | Salát s mrkví, šmakounem a granátovým jablkem        |
| večeře              | Cizrnová kaše s vejcem                               |

**středa 9. září 2026**

|                     |                                            |
|---------------------|--------------------------------------------|
| snídaně             | Banánový chlebiček se sladkým krémem       |
| svačina (dopolední) | Špenátová polévka s čedarem                |
| oběd                | Španělský ptáček naruby, rýže              |
| svačina (odpolední) | Paštika z hlívy s fitness chlebem, papriky |
| večeře              | Pečená kuřecí palička s červeným zelím     |

**čtvrtek 10. září 2026**

|                     |                                         |
|---------------------|-----------------------------------------|
| snídaně             | Pomazánka masová, salát, chléb          |
| svačina (dopolední) | Teplá cuketová směs s balkánským sýrem  |
| oběd                | Bulgurovo-quinoový salát s krůtím masem |
| svačina (odpolední) | Malinový jogurt s cereáliemi            |
| večeře              | Burger se zelenými fazolkami, pita      |

**pátek 11. září 2026**

|                     |                                                      |
|---------------------|------------------------------------------------------|
| snídaně             | Chléb s luštěninovou pomazánkou                      |
| svačina (dopolední) | Dezert stracciatella s lesním ovocem                 |
| oběd                | Candát s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa |
| svačina (odpolední) | Rajčatová salsa se sýrem, pečivo                     |
| večeře              | Krůtí maso na pórku, těstoviny                       |

**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)