

**Monday** 14. September 2026

|                   |                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------|
| breakfast         | Zapečené žervé, okurka, bageta                  |
| snack (morning)   | Šunkové rolky, mix salátů s mandlemi            |
| lunch             | Krůtí ďábelská směs, kuskus                     |
| snack (afternoon) | Banánový pudink z chia semínek                  |
| dinner            | Restovaná zelenina s balkánským sýrem, brambory |

**Tuesday** 15. September 2026

|                   |                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------|
| breakfast         | Jablečný koláček s jahodovým krémem             |
| snack (morning)   | Bramborovo-vajíčkový salát, tyčinky             |
| lunch             | Kuřecí nudličky s brokolicovou omáčkou, bulgur  |
| snack (afternoon) | Pečivo se sýry a zeleninou                      |
| dinner            | Těstoviny s uzeným lososem a koprovým dresinkem |

**Wednesday** 16. September 2026

|                   |                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Vaječný muffin s cuketou a parmazánem, chléb                 |
| snack (morning)   | Borůvkový krém s tvarohem se špaldovými lupínky              |
| lunch             | Zelená čočka v rajčatové omáčce, zlatá rýže s římským kmínem |
| snack (afternoon) | Petrželková pomazánka s pekanovými ořechy, trojhránky        |
| dinner            | Hovězí maso s citronovým přelivem, špalda                    |

**Thursday** 17. September 2026

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| breakfast         | Pečivo s kukuřičnou pomazánkou, barevná paprika         |
| snack (morning)   | Tvaroháček s pudinkem, lesním ovocem a lískovými ořechy |
| lunch             | Mořská štika se semínky a dresinkem, štouchané brambory |
| snack (afternoon) | Pečená dýně s rukolou a lněnými semínky, knuspi         |
| dinner            | Karotková směs s mletým masem, jasmínová rýže           |

**Friday** 18. September 2026

|                   |                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------|
| breakfast         | Pomazánka bylinková, žitný rohlík                      |
| snack (morning)   | Bílý jogurt se sladkým šmakounem                       |
| lunch             | Celozrnné těstoviny se špenátem a telecím masem        |
| snack (afternoon) | Mrkvovo-celerový salát s čerstvým sýrem, křehké pečivo |
| dinner            | Drůbeží plátek s ricottou a kešu, bulgur               |

**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)