

**Monday** 28. September 2026**Tuesday** 29. September 2026

breakfast	Bageta s lilkovou philadelphií a šunkou, kedlubny
snack (morning)	Cottage se sušenými rajčaty, salát, trojhránky
lunch	Celozrnné špagety se špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
snack (afternoon)	Acidofilní mléko mango-kokos
dinner	Špaldová směs s pečenou zeleninou a tofu

Wednesday 30. September 2026

breakfast	Vajíčková pomazánka, okurka, pečivo
snack (morning)	Chia jogurt s višněmi a vanilkovou příchutí
lunch	Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže
snack (afternoon)	Mrkvové placky s amarantem a mátovým dipem, salát
dinner	Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem

Thursday 1. October 2026

breakfast	Sýrový mix s bylinkovou florou, meloun, pečivo
snack (morning)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Wrap s krůtím masem, dresinkem a paprikami
snack (afternoon)	Jahodový dezert s čokoládou
dinner	Losos s pečenými bramborami a okurkovou salsou

Friday 2. October 2026

breakfast	Mléčná rýže s kardamomem, malinami a kešu
snack (morning)	Šunková pěna, cherry rajčata, knuspi
lunch	Pečené batáty s fazolkami a pečeným sýrem
snack (afternoon)	Mini mozzarella s libečkovým dipem, pečivo
dinner	Masové kuličky s žervé přelivem, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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