

**Monday** 31. August 2026

breakfast	Sendvič se šunkou a sýrem, ředkvičky
snack (morning)	Jogurt s borůvkami a pistáciemi
lunch	Hovězí maso s odlehčenou svíčkovou omáčkou, cereální knedlík
snack (afternoon)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
dinner	Krůtí maso v medové marinádě, kuskus

Tuesday 1. September 2026

breakfast	Crumble se švestkami, skořicí a tvarohovým krémem
snack (morning)	Listové saláty s tofu a granátovým jablkem
lunch	Celozrnné těstoviny s hráškovým pestem a šunkou
snack (afternoon)	Mrkvový dip s výhonky, knuspi
dinner	Mořská treska na kari, jasmínová rýže

Wednesday 2. September 2026

breakfast	Dýňová pomazánka s chia semínky, papriky, pečivo
snack (morning)	Jahodový dezert s goji
lunch	Bramborákové kuře, salát z pekingského zelí
snack (afternoon)	Rolka s tymiánovým krémem, bageta
dinner	Špenátová špalda se sušenými rajčaty a mini mozzarellou

Thursday 3. September 2026

breakfast	Blaťácké zlato s petrželkovou pomazánkou, kedlubna, chléb
snack (morning)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, meloun
lunch	Losos s wasabi dipem a restovanou zeleninou
snack (afternoon)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
dinner	Kuřecí maso s žampiony, bramborová kaše

Friday 4. September 2026

breakfast	Míchaná vejce s mozzarellou, okurka, bageta
snack (morning)	Bylinkový cottage, trojhránky
lunch	Krůtí s paprikovým chutney, bulgur
snack (afternoon)	Malinové lassi
dinner	Celozrnné penne s kapustou a hovězím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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