

Monday 7. September 2026

breakfast	Sendvič s uzeným lososem, kedlubna
snack (morning)	Malinový jogurt
lunch	Těstoviny s luštěninovým ragú
snack (afternoon)	Ricottový dip s ořechy a čerstvým sýrem, knuspi
dinner	Krůtí plátek s hermelínem a brusinkami, šťouchané brambory

Tuesday 8. September 2026

breakfast	Omeleta s mozzarellou, barevná mrkev, pečivo
snack (morning)	Kokosový dezert s borůvkami
lunch	Krůtí maso s fazolkami, špalda
snack (afternoon)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
dinner	Hovězí guláš, celozrnné těstoviny

Wednesday 9. September 2026

breakfast	Banánový chlebiček se sladkým krémem
snack (morning)	Špenátová polévka s čedarem
lunch	Španělský ptáček naruby, rýže
snack (afternoon)	Paštika z hlívy s fitness chlebem, papriky
dinner	Pečená kuřecí palička s červeným zelím

Thursday 10. September 2026

breakfast	Sendvič s rukolovým pestem, ředkvičky
snack (morning)	Salát s granátovým jablkem, dresinkem, křehké pečivo
lunch	Květák na mozeček, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
dinner	Robi s pažitkovou omáčkou, bulgur

Friday 11. September 2026

breakfast	Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem
snack (morning)	Parmazánový dip, zelenina
lunch	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix
snack (afternoon)	Vaječné muffinky se slaninou a čedarem
dinner	Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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