

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

breakfast	Pomazánka s kuřecím masem, salát, pečivo
snack (morning)	Mangový jogurt
lunch	Cizrnová kaše s hovězím masem
snack (afternoon)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
dinner	Candát s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa

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	Míchaná vajíčka na másle, barevná paprika, pečivo
snack (morning)	Meruňkový krém s jogurtem
lunch	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
snack (afternoon)	Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky
dinner	Mangové kari s koriandrem, bulgur

Friday 2. October 2026

breakfast	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
snack (morning)	Pomazánka z uzeného lososa, ředkev
lunch	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink
snack (afternoon)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
dinner	Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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