

**Monday 31. August 2026**

|                   |                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------|
| breakfast         | Míchaná vejíčka s brynzou, cherry rajčata, chléb |
| snack (morning)   | Okurková salsa s fetou, tyčinky                  |
| lunch             | Květákové kari s kokosovým mlékem, rýže          |
| snack (afternoon) | Sladký krém s broskvemi a chia                   |
| dinner            | Hovězí nudličky na žampionech, kuskus            |

**Tuesday 1. September 2026**

|                   |                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------|
| breakfast         | Tortilla se šunkou a sýrem, ředkvičky                 |
| snack (morning)   | Ostružinový keřírový nápoj s datlovým sirupem         |
| lunch             | Treska s pistáciovým pestem, pečené brambory          |
| snack (afternoon) | Petrželková pomazánka s pekanovými ořechy, trojhránky |
| dinner            | Krůtí nudličky s paprikami, kuskus                    |

**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         | Mrkvová pomazánka, salát, pečivo             |
| snack (morning)   | Tvarohový dezert s ostružinami a quinoou     |
| lunch             | Špalíčky se špenátovým pestem a cuketou      |
| snack (afternoon) | Cibulové čatni se sýrem Herold, trojhránky   |
| dinner            | Robi na arašídovém másle s paprikami, kuskus |

**Friday 4. September 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](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)