

**Monday** 21. September 2026

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, pečivo
snack (morning)	Plněné žampiony se šunkou
lunch	Buchtičky s vanilkovým krémem
snack (afternoon)	Sýrová variace, mrkvové hranolky, trojhránky
dinner	Hovězí maso se smetanovým chřestem, divoká rýže

Tuesday 22. September 2026

breakfast	Ovesná kaše s broskvemi a bílou čokoládou
snack (morning)	Salát se sýrem, slunečnicovými semínky a krutony
lunch	Celerovo-bramborový gratin s kuřecím masem
snack (afternoon)	Ostružinový tvaroh s cereáliemi
dinner	Tuňákové kuličky s tomatovým přelivem, těstoviny

Wednesday 23. September 2026

breakfast	Chléb s bylinkovou lučinou a šunkou
snack (morning)	Ovocné smoothie
lunch	Tortilla s dresinkem a hovězím masem
snack (afternoon)	Batátovo-sýrová pěna, knuspi
dinner	Quinoová směs se zeleninou a šmakounem

Thursday 24. September 2026

breakfast	Pita s trhaným masem a salátem
snack (morning)	Jogurt se zakysanou smetanou a švestkami
lunch	Treska s dušenou cuketou a kuskusem
snack (afternoon)	Špenátový dip, bageta
dinner	Kuřecí s pečenou červenou řepou, špalíčky

Friday 25. September 2026

breakfast	Hruškový muffin, jogurt s javorovým sirupem
snack (morning)	Cottage s lískovými ořechy, tyčinky
lunch	Holandská sekaná, bramborová kaše, okurkový salát
snack (afternoon)	Vejce s hořčičným dresinkem, pečivo
dinner	Krůtí maso s máslovou dýní a smetanou, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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