

**Monday** 31. August 2026

breakfast	Zapečený sýrovo-šunkový toust
snack (morning)	Pudink z quinoj s ostružinami
lunch	Špagety s krémovým fenylem a vepřovým masem
snack (afternoon)	Celerovo-mrkvová pomazánka, křehký chléb
dinner	Kuřecí kousky s čedarem a dýní, bulgur

Tuesday 1. September 2026

breakfast	Mátové mousse, červená řepa, chléb
snack (morning)	Grilovaná cuketa se šunkou a parmazánem
lunch	Trhané krůtí maso s okurkovou salsou a ciabattou
snack (afternoon)	Malinový dezert na způsob tiramisu
dinner	Lehká hovězí svíčková, rýžový muffin

Wednesday 2. September 2026

breakfast	Jáhlová kaše s borůvkami a chia semínky
snack (morning)	Cottage s vejcem, rohlíček
lunch	Okoun s parmazánem, chřest se šunkou, brambory
snack (afternoon)	Meruňkový jogurt s burisony
dinner	Tvarohové gnocchi v rajské omáčce se sýrem

Thursday 3. September 2026

breakfast	Sýrová pěna s kyselou okurkou, chléb
snack (morning)	Dezert s žervé sýrem a višněmi
lunch	Hovězí na houbách, rýže
snack (afternoon)	Čerstvý sýr se salátem a zálivkou, knuspi
dinner	Krůtí na paprice, těstoviny

Friday 4. September 2026

breakfast	Pečené švestky s minimozzarellou a mazancem
snack (morning)	Trojhránky s kukuřičnou pomazánkou
lunch	Králík na bílém víně a hořčici, kuskus
snack (afternoon)	Náš hruškový kompot, bílý jogurt
dinner	Candát se špenátem a batáty

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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