

**Monday** 1. September 2025

breakfast	Šunková pěna, polníček, bageta
snack (morning)	Malinovo-jablečná přesnídávka
lunch	Celozrnná tortilla s kuřecím masem a špenátem
snack (afternoon)	Muffin z vaječného bílku s mrkví, salát
dinner	Čevabčiči se štouchanými bramborami, hořčičný dresink

Tuesday 2. September 2025

breakfast	Ovesná kaše se sušenými meruňkami
snack (morning)	Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, knuspi
lunch	Krůtí roláda plněná vaječnou směsí, zlatá rýže
snack (afternoon)	Mix salátů s minimozzarellou a melounem
dinner	Kuskus s restovanou zeleninou a vepřovým masem

Wednesday 3. September 2025

breakfast	Sendvič se šunkou a vejcem, salát
snack (morning)	Hummus, okurkové hranolky
lunch	Penne s hovězím masem, kukuřicí a rajčatovo-smetanovou omáčkou
snack (afternoon)	Tvarohový dezert s mandarinkami a lískovými ořechy
dinner	Robi rizoto s žampiony a cuketou

Thursday 4. September 2025

breakfast	Palačinky s borůvkovým krémem
snack (morning)	Krémová polévka se zelenými fazolkami
lunch	Zapečené brambory s brokolicí, šunkou a sýrem
snack (afternoon)	Sýrová rolka s tvarohovou náplní s olivami, tyčinky
dinner	Kuřecí plátek s paprikovým čatní, bulgur

Friday 5. September 2025

breakfast	Vaječná omeleta s hráškem a mozzarellou, žitný chléb, okurkový salát
snack (morning)	Salát s rajčaty a slunečnicovými semínky, trojhránky
lunch	Kari z černé čočky s dýní Hokkaido
snack (afternoon)	Jahodový jogurt s kešu ořechy
dinner	Fusilli s trhaným lososem v bylinkové omáčce

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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