

**Monday** 21. September 2026

breakfast	Pomazánka alá krab, barevná mrkev, pečivo
snack (morning)	Salát s kukuřicí a sýrem Herold
lunch	Hovězí nudličky s pepřovou omáčkou, batátové hranolky
snack (afternoon)	Tvarohový dezert s meruňkami a kokosovými lupínky
dinner	Směs z pečených paprik s fazolemi a tofu, chléb

Tuesday 22. September 2026

breakfast	Sendvič s čerstvým sýrem a karamelizovanou cibulí
snack (morning)	Jahodovo-mangový kefírový nápoj
lunch	Rýže se žampiony, parmskou šunkou a čedarem
snack (afternoon)	Knuspi s uzeným sýrem, okurková salsa
dinner	Mleté maso s chilli jogurtem, těstoviny

Wednesday 23. September 2026

breakfast	Zapečené žervé, cherry rajčata, ciabatta
snack (morning)	Salát Coleslaw, křehké pečivo
lunch	Krůtí maso v krémové omáčce po Indicku, kuskus
snack (afternoon)	Dezert s quinoou a rybízovým pyré
dinner	Špenát s vejcem, pečené brambory

Thursday 24. September 2026

breakfast	Krupicová kaše s mákem, švestkami a ořechy
snack (morning)	Cottage s bylinkami, salát, sýrové tyčinky
lunch	Těstoviny s pestem z pečené řepy
snack (afternoon)	Masová směs se zeleninovou salsou, pečivo
dinner	Kuřecí maso v pažitkové omáčce, bulgur

Friday 25. September 2026

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, salát, bageta
snack (morning)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
lunch	Okoun s bylinkovým máslem, bramborový salát s ředkvičkami
snack (afternoon)	Restovaná cuketa s hráškem a balkánským sýrem, trojhránky
dinner	Ragú se sušenými rajčaty a krůtím masem, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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