

**Monday** 28. September 2026**Tuesday** 29. September 2026

breakfast	Řepové muffiny fetou a tymiánovým krémem, okurka
snack (morning)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
lunch	Krůtí maso s omáčkou Satay, rýže
snack (afternoon)	Brokolicový dip, salát, tyčinky
dinner	Linguine s houbami a parmazánem

Wednesday 30. September 2026

breakfast	Pečivo s pórkovou pomazánkou, salát
snack (morning)	Zapečený toust se šunkou a ementálem, kedlubna
lunch	Mexická směs se sójou v tortille
snack (afternoon)	Náš kakaový termix s goji
dinner	Hovězí nudličky s kešu oříšky, hráškový bulgur

Thursday 1. October 2026

breakfast	Vajíčková směs s uzeným sýrem, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Meruňkový krém s jogurtem
lunch	Vepřové výpečky se špenátem a špalíčky
snack (afternoon)	Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky
dinner	Losos na bylinkách, pečené brambory, tzatziki

Friday 2. October 2026

breakfast	Vanilková rýžová kaše s jahodami a pistáciemi
snack (morning)	Salát s mozzarellou a kapary
lunch	Těstoviny s kuřecím masem v jogurtové marinádě a zelenými fazolkami
snack (afternoon)	Pečivo se sýrovou pomazánkou, ředkev
dinner	Dýňové rizoto s parmskou šunkou a parmazánem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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