

**Monday** 29. September 2025

breakfast	Sendvič s uzeným lososem, ředkev
snack (morning)	Náš kakaový termix s goji
lunch	Drůbeží játra s chorizem, šťouchané brambory, kyselé okurky
snack (afternoon)	Brokolicová polévka se semínky a bylinkovými krutony
dinner	Hovězí nudličky s kešu oříšky, rýže

Tuesday 30. September 2025

breakfast	Polníčkové pomazánkové máslo se šunkou, pečivo
snack (morning)	Cottage se sušenými rajčaty, kedlubna, knuspi
lunch	Kuřecí maso se žampiony a kukuřicí, bulgur
snack (afternoon)	Bílý jogurt s mangem, barevné hrozny
dinner	Vepřové nudličky s přelivem z lučiny a pečenou zeleninou

Wednesday 1. October 2025

breakfast	Pomazánka se šmakounem, náš chléb
snack (morning)	Pečené švestky s medovým tvarohem
lunch	Cizrna s lilkem a mletým masem, pita
snack (afternoon)	Okurková salsa se sezamovou zálivkou a panýrem
dinner	Barevné fusilli se špenátem, sýrem a mandlemi

Thursday 2. October 2025

breakfast	Lívanečky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou
snack (morning)	Salát s kukuřicí a sýrem
lunch	Rizoto s červenou řepou a vepřovým masem
snack (afternoon)	Houbový krém s hráškovými výhonky, cherry rajčata, pečivo
dinner	Kuřecí plátek s cuketou a smetanou, pečené brambory

Friday 3. October 2025

breakfast	Bagel s hermelínem, rukolou a brusinkovým chutney
snack (morning)	Šunková rolka, mrkvovo-celerový salát, trojhránky
lunch	Krůtí kostky s mascarponovo-citrónovou omáčkou, špece
snack (afternoon)	Jahodovo-hrušková přesnídávka
dinner	Kuskus s rajčaty, tuňákem a kapary

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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