

**pondělí 7. září 2026**

snídaně	Míchaná vejce s kukuřicí, hrášek, pečivo
svačina (dopolední)	Malinový jogurt
oběd	Penne s avokádovým pestem a pečenými rajčaty
svačina (odpolední)	Ricottový dip s ořechy a čerstvým sýrem, knuspi
večeře	Klaso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, rýže

úterý 8. září 2026

snídaně	Cottage s ementálem, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Jahodový kefír
oběd	Quinoový salát se zeleninou a tempehem
svačina (odpolední)	Carpaccio z červené řepy, rohlíček
večeře	Špenát s vejcem, pečené grenaille

středa 9. září 2026

snídaně	Krupicová kaše s višněmi a skořicí
svačina (dopolední)	Dip s provensálskými bylinkami, nachos
oběd	Mexická směs se sójou v tortille
svačina (odpolední)	Muffin z vaječného bílku s mrkví, kedlubna
večeře	Žampionová směs s pak choi, těstoviny

čtvrtek 10. září 2026

snídaně	Sendvič s rukolovým pestem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Salát s granátovým jablkem, dresinkem, křehké pečivo
oběd	Květák na mozeček, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
večeře	Robi s pažitkovou omáčkou, bulgur

pátek 11. září 2026

snídaně	Pomazánka libečková se semínky, pečivo
svačina (dopolední)	Tzatziki s trojhránky
oběd	Tofu s kešu omáčkou, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Čokoládová pěna s chilli a ostružinami
večeře	Zapečené špalíčky s rajčaty a uzeným sýrem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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