

**pondělí** 28. září 2026**úterý** 29. září 2026

|                     |                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|
| snídaně             | Řepové muffiny fetou a tymiánovým krémem, okurka |
| svačina (dopolední) | Bílý jogurt se sladkým šmakounem                 |
| oběd                | Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami          |
| svačina (odpolední) | Pastiňáková pomazánka, salát, pizzové tyčinky    |
| večeře              | Linguine s houbami a parmazánem                  |

**středa** 30. září 2026

|                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| snídaně             | Pečivo s pórkovou pomazánkou, salát |
| svačina (dopolední) | Rukolový cottage s knuspi           |
| oběd                | Klaso s medem a sezamem, kuskus     |
| svačina (odpolední) | Náš kakaový termix s goji           |
| večeře              | Špenátové rizoto s čedarem          |

**čtvrtek** 1. října 2026

|                     |                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Míchaná vejíčka na másle, barevná paprika, pečivo           |
| svačina (dopolední) | Meruňkový krém s jogurtem                                   |
| oběd                | Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa |
| svačina (odpolední) | Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky                 |
| večeře              | Mangové kari s koriandrem, bulgur                           |

**pátek** 2. října 2026

|                     |                                              |
|---------------------|----------------------------------------------|
| snídaně             | Ovesná kaše s jahodami a kešu                |
| svačina (dopolední) | Brokolicový dip, kedlubny                    |
| oběd                | Rajská omáčka s vejcem, těstoviny            |
| svačina (odpolední) | Marinované tofu s ořechovým dresinkem, salát |
| večeře              | Burger s restovanou zeleninou, pita, dresink |

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na [www.zdravestravovani.cz/jidelnicek](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)