

pondělí 8. září 2025

snídaně	Snídaňové vločky s kokosem a oSTRUŽINAMI
svačina (dopolední)	Okurková salsa s balkánem, pečivo
oběd	Klaso s medem a sezamem, rýže
svačina (odpolední)	Dip z modrého sýra, mrkev, trojhránky
večeře	Bulgur se zeleninou, mini mozzarellou a semínky

úterý 9. září 2025

snídaně	Pomazánka z ricotty a brynzy, bageta
svačina (dopolední)	Ředkvičkový salát s broskvemi, tyčinky
oběd	Špenát s vejcem, batátové hranolky
svačina (odpolední)	Dezert na způsob tiramisu s jahodami
večeře	Lilková směs s čedarem a šmakounem, špalda

středa 10. září 2025

snídaně	Tvarohová pomazánka s brusinkami, polníček, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Restované houby s květákem a sýrem
oběd	Seitan na arašídovém másle s paprikami, rýžové nudle
svačina (odpolední)	Dezert s javorovým sirupem a borůvkami
večeře	Zapečené brambory se zeleninou

čtvrtek 11. září 2025

snídaně	Řepový závin se sýrem, okurka
svačina (dopolední)	Náš pribináček
oběd	Rajčatovo-luštěninová směs, kuskus s římským kmínem
svačina (odpolední)	Dip s provensálskými bylinkami, salát, knuspi
večeře	Tofu s pažitkovou omáčkou, černá rýže

pátek 12. září 2025

snídaně	Omeleta se špenátem, cherry rajčata, naše pečivo
svačina (dopolední)	Pomerančové smoothie s malinami a banánem
oběd	Houbový Stroganoff s robí, brambory
svačina (odpolední)	Polentové hranolky s baby karotkou a dresinkem
večeře	Dýňová směs se semínky, cuketou a parmazánem, barevné těstoviny

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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