

Monday 8. September 2025

breakfast	Snídaňové vločky s kokosem a oSTRUŽINAMI
snack (morning)	Okurková salsa s balkánem, pečivo
lunch	Klaso s medem a sezamem, rýže
snack (afternoon)	Dip z modrého sýra, mrkev, trojhránky
dinner	Bulgur se zeleninou, mini mozzarellou a semínky

Tuesday 9. September 2025

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, bageta
snack (morning)	Ředkvičkový salát s broskvemi, tyčinky
lunch	Špenát s vejcem, batátové hranolky
snack (afternoon)	Dezert na způsob tiramisu s jahodami
dinner	Lilková směs s čedarem a šmakounem, špalda

Wednesday 10. September 2025

breakfast	Tvarohová pomazánka s brusinkami, polníček, chléb vitamínek
snack (morning)	Restované houby s květákem a sýrem
lunch	Seitan na arašídovém másle s paprikami, rýžové nudle
snack (afternoon)	Dezert s javorovým sirupem a borůvkami
dinner	Zapečené brambory se zeleninou

Thursday 11. September 2025

breakfast	Řepový závin se sýrem, okurka
snack (morning)	Náš přibináček
lunch	Rajčatovo-luštěninová směs, kuskus s římským kmínem
snack (afternoon)	Dip s provensálskými bylinkami, salát, knuspi
dinner	Tofu s pažitkovou omáčkou, černá rýže

Friday 12. September 2025

breakfast	Omeleta se špenátem, cherry rajčata, naše pečivo
snack (morning)	Pomerančové smoothie s malinami a banánem
lunch	Houbový Stroganoff s robi, brambory
snack (afternoon)	Polentové hranolky s baby karotkou a dresinkem
dinner	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