

Monday 15. September 2025

breakfast	Houbovo-pórkový koláč
snack (morning)	Tvarohový dezert s oSTRUŽINAMI
lunch	Tortilla se šmakounem na řecký způsob
snack (afternoon)	Rolka se slunečnicovými semínky, ředkev, knuspi
dinner	Hráškové pyré se sušenými rajčaty a čerstvým sýrem, pečené brambory

Tuesday 16. September 2025

breakfast	Cizrnové lívanečky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou
snack (morning)	Cottage s dýňovými semínky, paprika, trojhránky
lunch	Rizoto s lilkem, pečenými rajčaty a parmazánem
snack (afternoon)	Pečená růžičková kapusta s dipem, bageta
dinner	Klaso s dušenou mrkví, bulgur

Wednesday 17. September 2025

breakfast	Dýňová pomazánka s chia semínkem, salát, ciabatta
snack (morning)	Omeleta z vaječného bílku s nakládanou zeleninou
lunch	Halušky se zelím a uzeným tempehem
snack (afternoon)	Jogurt s borůvkovým pyré, cereálie, blumy
dinner	Barevné fusilli se špenátem, sýrem a mandlemi

Thursday 18. September 2025

breakfast	Vajíčkový salát s uzeným sýrem, okurka, chléb
snack (morning)	Cibulačka s opečenými kostičkami bylinkového pečiva
lunch	Indická květáková rýže s Halloumi, kokosovým mlékem a rýžovými nudlemi
snack (afternoon)	Dezert s malinami a kešu
dinner	Směs s žampiony, rajčaty a goudou, kuskus

Friday 19. September 2025

breakfast	Sendvič s hermelínem, rukolou a brusinkovým chutney
snack (morning)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
lunch	Zapečené brambory s fazolemi a paprikovou omáčkou
snack (afternoon)	Rajčata s polníčkem a mandlem
dinner	Nasi goreng rýže s uzeným tofu

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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