

pondělí 22. září 2025

snídaně	Kakaový perník s medovým krémem
svačina (dopolední)	Tvaroh na slano, okurka, knuspi
oběd	Kořeněná rýže s kešu a brokolicí
svačina (odpolední)	Restovaná hlíva se salátem a krutony
večeře	Chunks kousky v sýrové omáčce, pečené brambory

úterý 23. září 2025

snídaně	Vaječná omeleta s madelandem, barevná mrkev, bageta
svačina (dopolední)	Cuketová směs s hráškem a balkánem
oběd	Listové saláty s marinovaným sýrem a dresinkem, ciabatta
svačina (odpolední)	Dezert s marakujovo-mangovým pyré
večeře	Bezmasá Tikka Masala s jasmínovou rýží

středa 24. září 2025

snídaně	Zeleninový tatarák s piniemi, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Sýrový mix s libečkovým dipem, ředkev
oběd	Čočkovo-ořechová sekaná, bramborová kaše
svačina (odpolední)	Jogurt s javorovým sirupem, dobrou vlákninou a sušeným ovocem
večeře	Quinoa s červenou řepou a vejcem

čtvrtek 25. září 2025

snídaně	Pomazánka s mandlemi a ementálem, cherry, náš chléb
svačina (dopolední)	Mléčný dezert se švestkovým pyré a lískovými ořechy
oběd	Gratinované špalíčky s dýní a šalvějí
svačina (odpolední)	Salát s kukuřicí a sýrem
večeře	Kuskusovo-cizrnová směs se sladkokyselou zálivkou a fetou

pátek 26. září 2025

snídaně	Müsli s pistáciemi, tvarohem a malinami
svačina (dopolední)	Krémová polévka se zelenými fazolkami
oběd	Barevné těstoviny s ricottou, olivami a šmakounem
svačina (odpolední)	Cottage s uzeným sýrem, papriky, trojhránky
večeře	Houbové kuličky s pórkovou omáčkou, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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