

Monday 22. September 2025

breakfast	Kakaový perník s medovým krémem
snack (morning)	Tvaroh na slano, okurka, knuspi
lunch	Kořeněná rýže s kešu a brokolicí
snack (afternoon)	Restovaná hlíva se salátem a krutony
dinner	Chunks kousky v sýrové omáčce, pečené brambory

Tuesday 23. September 2025

breakfast	Vaječná omeleta s madelandem, barevná mrkev, bageta
snack (morning)	Cuketová směs s hráškem a balkánem
lunch	Listové saláty s marinovaným sýrem a dresinkem, ciabatta
snack (afternoon)	Dezert s marakujovo-mangovým pyré
dinner	Bezmasá Tikka Masala s jasmínovou rýží

Wednesday 24. September 2025

breakfast	Zeleninový tatarák s piniemi, salát, pečivo
snack (morning)	Sýrový mix s libečkovým dipem, ředkev
lunch	Čočkovo-ořechová sekaná, bramborová kaše
snack (afternoon)	Jogurt s javorovým sirupem, dobrou vlákninou a sušeným ovocem
dinner	Quinoa s červenou řepou a vejcem

Thursday 25. September 2025

breakfast	Pomazánka s mandlemi a ementálem, cherry, náš chléb
snack (morning)	Mléčný dezert se švestkovým pyré a lískovými ořechy
lunch	Gratinované špalíčky s dýní a šalvějí
snack (afternoon)	Salát s kukuřicí a sýrem
dinner	Kuskusovo-cizrnová směs se sladkokyselou zálivkou a fetou

Friday 26. September 2025

breakfast	Müsli s pistáciemi, tvarohem a malinami
snack (morning)	Krémová polévka se zelenými fazolkami
lunch	Barevné těstoviny s ricottou, olivami a šmakounem
snack (afternoon)	Cottage s uzeným sýrem, papriky, trojhránky
dinner	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