

Monday 29. September 2025

breakfast	Selský chléb s ananasovou pomazánkou, okurka
snack (morning)	Muffin z vaječného bílku s mrkví, salát
lunch	Zapečený robi plátek s goudou, brambory s bylinkovým dresinkem
snack (afternoon)	Meruňkovo-perníkový milkshake, blumy
dinner	Těstoviny s luštěninovým ragú

Tuesday 30. September 2025

breakfast	Sýry s bazalkovou florou, červený dubáček, ciabatta
snack (morning)	Fitness tatarka, kedlubna
lunch	Kuskus se zeleninou, uzeným sýrem a tahini zálivkou
snack (afternoon)	Bílý jogurt s mangem, barevné hrozny
dinner	Klaso na kari s jasmínovou rýží

Wednesday 1. October 2025

breakfast	Pomazánka se šmakounem, salát, náš chléb
snack (morning)	Tvarohová ricotta s lesním ovocem
lunch	Těstoviny s pestem z pečené řepy
snack (afternoon)	Tzatziki s křehkým rohlíčkem
dinner	Fazolové lusky na smetaně s vejcem a batáty

Thursday 2. October 2025

breakfast	Rýžová kaše s kokosem a borůvkami
snack (morning)	Olivový cottage, polníček, křehký plátek
lunch	Tortilla s pečenou chilli dýní a sýrem Herold
snack (afternoon)	Rajčatová salsa s čerstvým sýrem, naše pečivo
dinner	Seitan s cuketovníkem, dušené červené zelí

Friday 3. October 2025

breakfast	Bagel s míchanými vejci a rukolou, barevná mrkev
snack (morning)	Jahodovo-hrušková přesnídávka
lunch	Špenátový bulgur se sójovými boby
snack (afternoon)	Plněné žampiony s tofu, ředkvičky, trojhránky
dinner	Ratatouille zeleninová s fetou a kešu, pečené brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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