


pondělí 14. září 2026

snídaně	Tortilla se zeleninou a sýrem
svačina (dopolední)	Dip z pečené dýně s harissou a výhonky, pečivo
oběd	Králík s houbovou omáčkou a hráškem, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Bílý jogurt se šmakounem
večeře	Celozrnné těstoviny s luštěninovým ragú

úterý 15. září 2026

snídaně	Řepové muffiny fetou a tymiánovým krémem, okurka
svačina (dopolední)	Špenátovo-banánové smoothie
oběd	Zapečená treska a zeleninovou směsí, kompot
svačina (odpolední)	Cuketová pomazánka, kukuřičné trojhránky
večeře	Krůtí roláda se sýrem a dýní na lilkovém pyré, kuskus

středa 16. září 2026

snídaně	Šunková pěna, kedlubna, pečivo
svačina (dopolední)	Dezert s quinoou a rybízovým pyré
oběd	Klaso na kari, bulgur s pečenými rajčaty
svačina (odpolední)	Sýrové rolky s tymiánovým krémem, salát, knuspi
večeře	Brokolicové karbanátky s naší tatarkou, šťouchané brambory

čtvrtek 17. září 2026

snídaně	Frittata s květákem, barevná paprika, bageta
svačina (dopolední)	Sendvič s žervé a šunkou, mandarinka
oběd	Hovězí maso s rajskou omáčkou, celozrnné penne
svačina (odpolední)	Ořechový mix s jogurtem
večeře	Palačinka se špenátem a baby karotkou

pátek 18. září 2026

snídaně	Cibulkový krém s čedarem, salát s rajčaty, pečivo
svačina (dopolední)	Podmáslí, jablko
oběd	Vepřový přírodní plátek, brambory s hráškem, mrkvový salát
svačina (odpolední)	Zeleninová miska se sýrem, tyčinky
večeře	Čínské kuřecí Kung Pao, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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