

**pondělí 21. září 2026**

snídaně	Míchaná vejce s cuketou, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Batátová pomazánka, okurky, křehké pečivo
oběd	Celozrnné penne s brokolicovým pestem a lososem, salát
svačina (odpolední)	Čokoládový kefír s jahodami
večeře	Dýňové lívanečky s bylinkovým krémem a restovanou zeleninou

úterý 22. září 2026

snídaně	Jáhlová kaše s ovocem
svačina (dopolední)	Cuketový muffin se šunkou a cherry rajčaty
oběd	Robi sekaná s ricottou a bramborovou kaší, celerový salát
svačina (odpolední)	Avokádový dip, ředkvičky, žitné knupi
večeře	Krůtí maso na pórku, barevná quinoa

středa 23. září 2026

snídaně	Pomazánka vajíčková, salát, chléb
svačina (dopolední)	Bánánovo-kávový krém s ovesnými vločkami
oběd	Hovězí maso s červenou řepou a koprem, bulgur
svačina (odpolední)	Šunkovo-sýrový mix, okurky, knuspi
večeře	Zapečené těstoviny se seitanem, zeleninou a sýrem

čtvrtek 24. září 2026

snídaně	Celozrnný sendvič s lilkovou pěnou a sýrem
svačina (dopolední)	Dip s pečeným česnekem, kedlubna, pečivo
oběd	Zeleninové kuličky s fazolovými lusky, batáty s dresinkem
svačina (odpolední)	Mangové podmásli, ořechy
večeře	Špenátem s kuřecími nudličkami, celozrnný kuskus

pátek 25. září 2026

snídaně	Pažitkový tvaroh s pečivem, salát
svačina (dopolední)	Malinový dezert s vanilkovou příchutí
oběd	Fazolové Vindaloo s rýží, okurková rajta
svačina (odpolední)	Sýrový mix s ořechy a borůvkami, trojhránky
večeře	Dušená baby karotka s hráškem, vejce, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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