


pondělí 31. srpna 2026

snídaně	Bramborový muffin se sýrem, zeleninový mix
svačina (dopolední)	Ovocná miska s jogurtem a pekany
oběd	Zapečené těstoviny se smetanovým pórkem, seitan a sýrem
svačina (odpolední)	Šunka rolka s brynzovou náplní, salát, křehký rohlíček
večeře	Drůbeží roláda plněná vajíčkovou směsí, zeleninová rýže

úterý 1. září 2026

snídaně	Pomazánka budapeštská, papriky, chléb
svačina (dopolední)	Zeleninový mix s tvarohovo-bylinkovým dresinkem, knuspi
oběd	Losos s mascarponovo-citrónovou omáčkou, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Malinové podmásli
večeře	Těstoviny s hráškovým pestem a vepřovým masem

středa 2. září 2026

snídaně	Palačinky naslano s krémovými žampiony
svačina (dopolední)	Kakaový tvaroh s oSTRUŽINAMI
oběd	Cizrna na paprice, vejce, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Avokádová pomazánka s lučinou, ředkev, trojhránky
večeře	Krůtí plátek se sýrem a cibulkou, bulgur s fazolovými lusky

čtvrtek 3. září 2026

snídaně	Zapečené vejce se šunkou a sýrem, pečivo
svačina (dopolední)	Kvěťáková polévka s čočkou a strouhaným sýrem
oběd	Černá rýže s kukuřicí a tofu
svačina (odpolední)	Jahodovo-hruškový krém s pistáciemi
večeře	Kuřecí palička s batátovým pyré, celerový salát

pátek 4. září 2026

snídaně	Pomazánka rybičková, rajčata, bageta
svačina (dopolední)	Banánové smoothie s ovesnými vločkami
oběd	Hovězí tokáň s hráškem, zlatý kuskus
svačina (odpolední)	Okurková salsa s řapíkatým celerem a čerstvým sýrem, fitchléb
večeře	Celozrnná tortilla s quinoou a červenou řepou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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