

pondělí 8. září 2025

snídaně	Banánový chlebiček se sladkým krémem
svačina (dopolední)	Šunka s ořechy, hořčicový dip, mrkev
oběd	Hovězí maso s červenou řepou a balkánem, bulgur
svačina (odpolední)	Cottage s bazalkou, salát, sýrové tyčinky
večeře	Krůtí nudličky s pikantními zelenými fazolkami, quinoa

úterý 9. září 2025

snídaně	Míchaná vajíčka s brynzou, paprika, bageta
svačina (dopolední)	Dezert s meruňkami a chia
oběd	Kuřecí maso s opékanými žampiony a dresinkem, brambory s brokolicí
svačina (odpolední)	Pečivo se sýry a salátem
večeře	Červené thajské kari s krevetami, jasmínová rýže

středa 10. září 2025

snídaně	Hermelín s brusinkovou florou, okurka, pečivo
svačina (dopolední)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
oběd	Krůtí roláda se špenátem a mandlemi, těstoviny
svačina (odpolední)	Jogurt s jahodami a arašídovým máslem
večeře	Hovězí maso v rajčatové omáčce, bulgur

čtvrtek 11. září 2025

snídaně	Pomazánka s kuřecím masem a řeřichou, salát, chléb
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, kedlubna
oběd	Treska na způsob Teriyaki, kuskus, salsa s olivami
svačina (odpolední)	Čokoládový proteinový nápoj, ananas
večeře	Čočkový salát s vejcem a zeleninou, pita

pátek 12. září 2025

snídaně	Zapečený květák s mozzarellou a rajčaty, polníček
svačina (dopolední)	Tvaroh s ricottou a malinami
oběd	Šmakoun s cibulovou omáčkou, zlatá rýže s hráškem
svačina (odpolední)	Dip z uzeného lososa s koprem, rohlíček
večeře	Masové placky s ementálem a jogurtovým dresinkem, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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