

pondělí 15. září 2025

snídaně	Sendvič s pažitkovou florou a čedarem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Mrkvový dip, ledový salát, tyčinky
oběd	Losos se zeleninovou salsou s kapary, rýžové nudle s koriandrovou zálivkou
svačina (odpolední)	Dezert s oSTRUŽINAMI a marakujovým přelivem
večeře	Kuřecí nudličky se špenátem a konopnými semínky, bulgur

úterý 16. září 2025

snídaně	Overnight oats s lískovo-kakaovým přelivem, borůvkami a oříšky
svačina (dopolední)	Cottage s kukuřicí, polníček
oběd	Celozrnná tortilla s pečenou dýní a krutím masem
svačina (odpolední)	Tatarák z červené řepy, salát, pečivo
večeře	Cizrna s mletým masem, šťouchané brambory

středa 17. září 2025

snídaně	Pomazánka s mandlemi a ementálem, cherry, náš chléb
svačina (dopolední)	Rybízový jogurt s pekany
oběd	Kuřecí maso na pórku, kuskus
svačina (odpolední)	Šunkové rolky s bylinkovou náplní, trojhránky, ananas
večeře	Směs listových salátů s ořechy, tuňákem a jogurtovo-citronovým dresinkem

čtvrtek 18. září 2025

snídaně	Rozpečená ricotta s mozzarellou, salát, bageta
svačina (dopolední)	Batátová polévka
oběd	Penne s pak choi, hlívou ústřičnou, vejcem a šunkou
svačina (odpolední)	Citronový dezert s jahodami a chia semínky
večeře	Cajunské krutí se špaldou

pátek 19. září 2025

snídaně	Pomazánka květáková, meloun, pečivo
svačina (dopolední)	Okurkové tzatziki, knuspi
oběd	Jelení ragú s bramborami, salát s fenyklem
svačina (odpolední)	Tvaroh s malinami a dobrou vlákninou
večeře	Nasi goreng rýže s uzeným tofu

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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