

Monday 15. September 2025

breakfast	Sendvič s pažitkovou florou a čedarem, ředkvičky
snack (morning)	Mrkvový dip, ledový salát, tyčinky
lunch	Losos se zeleninovou salsou s kapary, rýžové nudle s koriandrovou zálivkou
snack (afternoon)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
dinner	Kuřecí nudličky se špenátem a konopnými semínky, bulgur

Tuesday 16. September 2025

breakfast	Overnight oats s lískovo-kakaovým přelivem, borůvkami a oříšky
snack (morning)	Cottage s kukuřicí, polníček
lunch	Celozrnná tortilla s pečenou dýní a krůtím masem
snack (afternoon)	Tatarák z červené řepy, salát, pečivo
dinner	Cizrna s mletým masem, šťouchané brambory

Wednesday 17. September 2025

breakfast	Pomazánka s mandlemi a ementálem, cherry, náš chléb
snack (morning)	Rybízový jogurt s pekany
lunch	Kuřecí maso na pórku, kuskus
snack (afternoon)	Šunkové rolky s bylinkovou náplní, trojhránky, ananas
dinner	Směs listových salátů s ořechy, tuňákem a jogurtovo-citronovým dresinkem

Thursday 18. September 2025

breakfast	Rozpečená ricotta s mozzarellou, salát, bageta
snack (morning)	Batátová polévka
lunch	Penne s pak choi, hlívu ústřičnou, vejcem a šunkou
snack (afternoon)	Citronový dezert s jahodami a chia semínky
dinner	Cajunské krůtí se špaldou

Friday 19. September 2025

breakfast	Pomazánka květáková, meloun, pečivo
snack (morning)	Okurkové tzatziki, knuspi
lunch	Jelení ragú s bramborami, salát s fenyklem
snack (afternoon)	Tvaroh s malinami a dobrou vlákninou
dinner	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