

Monday 22. September 2025

breakfast	Míchaná vejce s pórkem, salát, pečivo
snack (morning)	Dezert s borůvkami s vlašskými ořechy
lunch	Krůtí kostky s citronovým přelivem, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Krémové žervé celerovými hranolkami, tyčinky
dinner	Quinoa se zeleninovou směsí s fazolemi a čedarovým dipem

Tuesday 23. September 2025

breakfast	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, kedlubna, kornbageta
snack (morning)	Restované papriky se sýrovými chipsy, knuspi
lunch	Pražma s pečenými bramborami a okurkovým salátem se sezamem
snack (afternoon)	Monte dezert
dinner	Hovězí nudličky s lilkem a cuketou, rýže

Wednesday 24. September 2025

breakfast	Tvarohovo-čokoládový koláč, jahodový rozvar
snack (morning)	Salát s mrkví, šmakounem a granátovým jablkem
lunch	Špenát s ricottou, brusinkami a balkánem, kuskus
snack (afternoon)	Cottage s římským kmínem, pečená rajčata, trojhránky
dinner	Burger se zelenými fazolkami, batátové hranolky

Thursday 25. September 2025

breakfast	Šunkové mousse, okurky, naše pečivo
snack (morning)	Smoothie s dračím ovocem
lunch	Kuřecí maso s pečenou brokolicí a tahini dresinkem, pita
snack (afternoon)	Bramborový muffin s kukuřicí a sýrem, ředkvičky
dinner	Krevety s pyré z kokosového mléka a pečené dýně, bulgur

Friday 26. September 2025

breakfast	Cizrnové lívanečky s banánovým jogurtem
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy s mozzarellou a chlebem
lunch	Hovězí nudličky s omáčkou Teriyaki, rýže
snack (afternoon)	Rohlíček s cibulkovou směsí a vejcem
dinner	Kuřecí maso s houbovým ragú, šťouchané brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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