

pondělí 28. září 2026**úterý 29. září 2026**

snídaně	Bageta s lilkovou philadelphia a šunkou, kedlubny
svačina (dopolední)	Cottage se sušenými rajčaty, salát, trojhránky
oběd	Celozrnné špagety se špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
svačina (odpolední)	Acidofilní mléko mango-kokos
večeře	Špaldová směs s pečenou zeleninou a tofu

středa 30. září 2026

snídaně	Vajíčková pomazánka, okurka, pečivo
svačina (dopolední)	Chia jogurt s višněmi a vanilkovou příchutí
oběd	Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže
svačina (odpolední)	Mrkvové placky s amarantem a mátovým dipem, salát
večeře	Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem

čtvrtek 1. října 2026

snídaně	Sýrový mix s bylinkovou florou, meloun, pečivo
svačina (dopolední)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
oběd	Wrap s krůtím masem, dresinkem a paprikami
svačina (odpolední)	Jahodový dezert s čokoládou
večeře	Losos s pečenými bramborami a okurkovou salsou

pátek 2. října 2026

snídaně	Mléčná rýže s kardamomem, malinami a kešu
svačina (dopolední)	Šunková pěna, cherry rajčata, knuspi
oběd	Pečené batáty s fazolkami a pečeným sýrem
svačina (odpolední)	Mini mozzarella s libečkovým dipem, pečivo
večeře	Masové kuličky s žervé přelivem, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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