

pondělí 7. září 2026

snídaně	Sendvič s uzeným lososem, kedlubna
svačina (dopolední)	Malinový jogurt
oběd	Těstoviny s luštěninovým ragú
svačina (odpolední)	Ricottový dip s ořechy a čerstvým sýrem, knuspi
večeře	Krůtí plátek s hermelínem a brusinkami, šťouchané brambory

úterý 8. září 2026

snídaně	Omeleta s mozzarellou, barevná mrkev, pečivo
svačina (dopolední)	Kokosový dezert s borůvkami
oběd	Krůtí maso s fazolkami, špalda
svačina (odpolední)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
večeře	Hovězí guláš, celozrnné těstoviny

středa 9. září 2026

snídaně	Banánový chlebiček se sladkým krémem
svačina (dopolední)	Špenátová polévka s čedarem
oběd	Španělský ptáček naruby, rýže
svačina (odpolední)	Paštika z hlívy s fitness chlebem, papriky
večeře	Pečená kuřecí palička s červeným zelím

čtvrtek 10. září 2026

snídaně	Sendvič s rukolovým pestem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Salát s granátovým jablkem, dresinkem, křehké pečivo
oběd	Květák na mozeček, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
večeře	Robi s pažitkovou omáčkou, bulgur

pátek 11. září 2026

snídaně	Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem
svačina (dopolední)	Parmazánový dip, zelenina
oběd	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix
svačina (odpolední)	Vaječné muffinky se slaninou a čedarem
večeře	Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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