

pondělí 14. září 2026

snídaně	Celerovo-mrkvová pomazánka s výhonky, salát, bageta
svačina (dopolední)	Goji dezert
oběd	Zapečené francouzské brambory, rajčatová salsa
svačina (odpolední)	Cottage se semínky, tyčinky
večeře	Robi plátek s cibulovým přelivem, zlatá rýže

úterý 15. září 2026

snídaně	Ovesná kaše s lesním ovocem a pistáciemi
svačina (dopolední)	Carpaccio z červené řepy s mozzarellou
oběd	Pečený okoun s bylinkovým přelivem, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, meloun
večeře	Krůtí nudličky na pórku, barevná quinoa

středa 16. září 2026

snídaně	Vaječný muffin s cuketou a parmazánem, chléb
svačina (dopolední)	Borůvkový krém s tvarohem se špaldovými lupínky
oběd	Zelená čočka v rajčatové omáčce, zlatá rýže s římským kmínem
svačina (odpolední)	Petrželková pomazánka s pekanovými ořechy, trojhránky
večeře	Hovězí maso s citronovým přelivem, špalda

čtvrtek 17. září 2026

snídaně	Závin s hlívou, kedlubna
svačina (dopolední)	Bazalkový dip se semínkem, pečivo
oběd	Penne se smetanovým pórkem, nivou a sušenými rajčaty
svačina (odpolední)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
večeře	Seitan s baby karotkou, brambory s česnekem a ementálem

pátek 18. září 2026

snídaně	Sýrová frittata se žampiony a špenátem
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se zakysanou smetanou a šmakounem a kešu
oběd	Kuře v rajčatové omáčce, rajta
svačina (odpolední)	Listové saláty s ředkvi, sýrem a výhonky hrášku
večeře	Masové kuličky s hořčicovým dipem, kyselé okurky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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