

Monday 14. September 2026

breakfast	Celerovo-mrkvová pomazánka s výhonky, salát, bageta
snack (morning)	Goji dezert
lunch	Zapečené francouzské brambory, rajčatová salsa
snack (afternoon)	Cottage se semínky, tyčinky
dinner	Robi plátek s cibulovým přelivem, zlatá rýže

Tuesday 15. September 2026

breakfast	Ovesná kaše s lesním ovocem a pistáciemi
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy s mozzarellou
lunch	Pečený okoun s bylinkovým přelivem, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, meloun
dinner	Krůtí nudličky na pórku, barevná quinoa

Wednesday 16. September 2026

breakfast	Vaječný muffin s cuketou a parmazánem, chléb
snack (morning)	Borůvkový krém s tvarohem se špaldovými lupínky
lunch	Zelená čočka v rajčatové omáčce, zlatá rýže s římským kmínem
snack (afternoon)	Petrželková pomazánka s pekanovými ořechy, trojhránky
dinner	Hovězí maso s citronovým přelivem, špalda

Thursday 17. September 2026

breakfast	Závin s hlívou, kedlubna
snack (morning)	Bazalkový dip se semínkem, pečivo
lunch	Penne se smetanovým pórkem, nivou a sušenými rajčaty
snack (afternoon)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
dinner	Seitan s baby karotkou, brambory s česnekem a ementálem

Friday 18. September 2026

breakfast	Sýrová frittata se žampiony a špenátem
snack (morning)	Bílý jogurt se zakysanou smetanou a šmakounem a kešu
lunch	Kuře v rajčatové omáčce, rajta
snack (afternoon)	Listové saláty s ředkvi, sýrem a výhonky hrášku
dinner	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