

pondělí 28. září 2026
úterý 29. září 2026

snídaně	Pomazánka s kuřecím masem, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Mangový jogurt
oběd	Cizrnová kaše s hovězím masem
svačina (odpolední)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
večeře	Candát s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa

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	Míchaná vajíčka na másle, barevná paprika, pečivo
svačina (dopolední)	Meruňkový krém s jogurtem
oběd	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
svačina (odpolední)	Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky
večeře	Mangové kari s koriandrem, bulgur

pátek 2. října 2026

snídaně	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
svačina (dopolední)	Pomazánka z uzeného lososa, ředkev
oběd	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink
svačina (odpolední)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
večeře	Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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