

Monday 21. September 2026

meal 1	Vepřové na kmíně s rýží
meal 2	Alfredo linguine s kuřecím masem
meal 3	Sekaná s bramborovou kaší, kyselý okurek
meal 4	Nasi goreng rýže s hovězím masem
meal 5	Žemlovka s jablky, tvarohem a rozinkami
salad 1	Zeleninová miska s grilovaným sezamovým tofu, vajíčkem a medovo-hořčičnou zálivkou
salad 2	Salát s tarhoňou, uzeným masem a beraními rohy

Tuesday 22. September 2026

meal 1	Těstoviny s bazalkovým pestem a kuřecím masem
meal 2	Hovězí líčka na červeném víně s bramborovou kaší
meal 3	Kladenská pečeně s křenovou omáčkou s wasabi, šťouchané brambory
meal 4	Kuřecí Vindaloo, zeleninový salát s jogurtem, basmati rýže
meal 5	Rýžový nákyp s broskvemi
salad 1	Směs listových salátů s ořechy, tuňákem, sušenými rajčaty a jogurtovo-citronovým dresinkem
salad 2	Čočkový salát s kozím sýrem a brusinkami

Wednesday 23. September 2026

meal 1	Krémový špenát s vejcem a bramborovým knedlíkem
meal 2	Kuřecí fajitas se zeleninou a rýží, chilli salsa
meal 3	Vepřová panenka s povidlovou omáčkou a bramborovými krokety
meal 4	Indický aloo gobi, pita chléb
meal 5	Bramborové šulánky s mákem
salad 1	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix s mandarinkou
salad 2	Těstoviny se zeleninou a halloumi

Thursday 24. September 2026

meal 1	Hovězí guláš s houskovým knedlíkem a cibulí
meal 2	Česnekové kuřecí paličky s bramborovou kaší, zelný salát s majonézou
meal 3	Grilovaný kuřecí plátek s houbovou omáčkou, špalíčky
meal 4	Pad thai s kuřecím masem a rýžovými nudlemi
meal 5	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem
salad 1	Salát se sojovými boby a parmazánem
salad 2	Bulgurový salát se středomořskou zeleninou a chorizem

Friday 25. September 2026

meal 1	Kuřecí kousky ve smetanové omáčce se sušenými rajčaty, noky
meal 2	Hrachová kaše s paprikovou klobásou a pečivem
meal 3	Kančí maso se šípkovou omáčkou, variace knedlí
meal 4	Red Curry s kuřecím masem, jasmínová rýže
meal 5	Kynuté knedlíky s borůvkami
salad 1	Salát s opečenými žampiony, kuřecím masem a česnekovým dresinkem
salad 2	Quinoa salát s ořechovým dresinkem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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