Jídelníček od 15.9. 2025

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO MÁMY

pondělí 15. září 2025	
snídaně	Míchaná vajíčka s bagetou, okurka
svačina (dopolední)	Sýrová rolka, rukola, knuspi
oběd	Kuřecí paličky s batáty a balkánským sýrem
svačina (odpolední)	Jablečný pudink s piškoty
večeře	Boloňské špagety s parmazánem
úterý 16. září 2025	
snídaně	Sladká quinoa s višněmi a čokoládou
svačina (dopolední)	Dýňová polévka s bylinkovými krutony
oběd	Roláda plněná špenátem, rýže
svačina (odpolední)	Bílý jogurt s javorovým sirupem, borůvky s melounem
večeře	Salát s tuňákem, zeleninou a pečenými bramborami
středa 17. září 2025	
snídaně	Pomazánka s ementálem, chléb
svačina (dopolední)	Směs s ricottou a červenou řepou, křehké pečivo
oběd	Buchtičky s vanilkovým krémem
svačina (odpolední)	Cottage s parmskou šunkou, salát s fenyklem
večeře	Kuřecí kousky na kořenové zelenině, kuskus
čtvrtek 18. září 2025	
snídaně	Chléb s žervé a tvrdými sýry
svačina (dopolední)	Banánovo-meruňkové pyré
oběd	Zapečený losos na rajčatech s bulgurem
svačina (odpolední)	Koprový dip, tyčinky
večeře	Tortilla s krůtím masem, avokádovou salsou a chřestem
pátek 19. září 2025	
snídaně	Jáhlové muffiny se sušeným ovocem a švestkovým krémem
svačina (dopolední)	Ciabatta s karotkovou pomazánkou, ledový salát
oběd	Medailonky z vepřové panenky s celerovou omáčkou, špalíčky
svačina (odpolední)	Jogurtový dezert s malinami a meduňkou
večeře	Restovaná rýže se zeleninou a šmakounem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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