

**Monday** 15. September 2025

breakfast	Míchaná vejíčka s bagetou, okurka
snack (morning)	Sýrová rolka, rukola, knuspi
lunch	Kuřecí paličky s batáty a balkánským sýrem
snack (afternoon)	Jablečný pudink s piškoty
dinner	Boloňské špagety s parmazánem

Tuesday 16. September 2025

breakfast	Sladká quinoa s višněmi a čokoládou
snack (morning)	Dýňová polévka s bylinkovými krutony
lunch	Roláda plněná špenátem, rýže
snack (afternoon)	Bílý jogurt s javorovým sirupem, borůvky s melounem
dinner	Salát s tuňákem, zeleninou a pečenými bramborami

Wednesday 17. September 2025

breakfast	Pomazánka s ementálem, chléb
snack (morning)	Směs s ricottou a červenou řepou, křehké pečivo
lunch	Buchtíčky s vanilkovým krémem
snack (afternoon)	Cottage s parmskou šunkou, salát s fenyklem
dinner	Kuřecí kousky na kořenové zelenině, kuskus

Thursday 18. September 2025

breakfast	Chléb s žervé a tvrdými sýry
snack (morning)	Banánovo-meruňkové pyré
lunch	Zapečený losos na rajčatech s bulgurem
snack (afternoon)	Koprový dip, tyčinky
dinner	Tortilla s krůtím masem, avokádovou salsou a chřestem

Friday 19. September 2025

breakfast	Jáhlové muffiny se sušeným ovocem a švestkovým krémem
snack (morning)	Ciabatta s karotkovou pomazánkou, ledový salát
lunch	Medailonky z vepřové panenky s celerovou omáčkou, špalíčky
snack (afternoon)	Jogurtový dezert s malinami a meduňkou
dinner	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