

**pondělí 21. září 2026**

snídaně	Pomazánka z ricotty a brynzy, pečivo
svačina (dopolední)	Plněné žampiony se šunkou
oběd	Buchtičky s vanilkovým krémem
svačina (odpolední)	Sýrová variace, mrkvové hranolky, trojhránky
večeře	Hovězí maso se smetanovým chřestem, divoká rýže

úterý 22. září 2026

snídaně	Ovesná kaše s broskvemi a bílou čokoládou
svačina (dopolední)	Salát se sýrem, slunečnicovými semínky a krutony
oběd	Celerovo-bramborový gratin s kuřecím masem
svačina (odpolední)	Ostružinový tvaroh s cereáliemi
večeře	Tuňákové kuličky s tomatovým přelivem, těstoviny

středa 23. září 2026

snídaně	Chléb s bylinkovou lučinou a šunkou
svačina (dopolední)	Ovocné smoothie
oběd	Tortilla s dresinkem a hovězím masem
svačina (odpolední)	Batátovo-sýrová pěna, knuspi
večeře	Quinoová směs se zeleninou a šmakounem

čtvrtek 24. září 2026

snídaně	Pita s trhaným masem a salátem
svačina (dopolední)	Jogurt se zakysanou smetanou a švestkami
oběd	Treska s dušenou cuketou a kuskusem
svačina (odpolední)	Špenátový dip, bageta
večeře	Kuřecí s pečenou červenou řepou, špalíčky

pátek 25. září 2026

snídaně	Hruškový muffin, jogurt s javorovým sirupem
svačina (dopolední)	Cottage s lískovými ořechy, tyčinky
oběd	Holandská sekaná, bramborová kaše, okurkový salát
svačina (odpolední)	Vejce s hořčičným dresinkem, pečivo
večeře	Krůtí maso s máslovou dýní a smetanou, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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