

Monday 22. September 2025

breakfast	Pomazánka z rukoly, chléb
snack (morning)	Mrkvový salát s morušemi a jablky
lunch	Okoun se strouhankovou krustou a bramborovou kaší, kompot
snack (afternoon)	Zeleninová směs s provensálským kořením, šunkou a rohlíčkem
dinner	Zapečené těstoviny se špenátem a krůtím masem

Tuesday 23. September 2025

breakfast	Tuňákový sendvič
snack (morning)	Dip z čerstvého sýra s okurkovými hranolky
lunch	Kuřecí špíz se zeleninou a žampiony, rýže
snack (afternoon)	Ovesný müsli dezert s malinovým jogurtem
dinner	Bulgur s červenou řepou a balkánem

Wednesday 24. September 2025

breakfast	Krupicová kaše s oSTRUŽINAMI a bílou čokoládou
snack (morning)	Mátový krém, trojhránky
lunch	Masový burger s batátovými hranolky
snack (afternoon)	Mléčný nápoj višňo-vanilka, koláčky
dinner	Treska s dušenou cuketou a kuskusem

Thursday 25. September 2025

breakfast	Ciabatta s petrželkovým máslem a šunkou, meloun
snack (morning)	Salát se šmakounem a krémovým dresinkem
lunch	Hovězí nudličky s bylinkovým přelivem, halušky
snack (afternoon)	Náš hruškový kompot, bílý jogurt
dinner	Kuřecí maso s rajčaty a parmazánem, pita chléb, okurková salsa

Friday 26. September 2025

breakfast	Vajíčková pomazánka, lollo rosso salát, bageta
snack (morning)	Chřestová směs, knuspi
lunch	Těstoviny s ricottou, pečeným celerem a čedarem
snack (afternoon)	Pudinkové šátečky, borůvky
dinner	Dýňová salsa s mletým vepřovým masem, barevná quinoa

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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