


pondělí 1. září 2025

snídaně	Šunková pěna, polníček, bageta
svačina (dopolední)	Malinovo-jablečná přesnídávka
oběd	Celozrnná tortilla s kuřecím masem a špenátem
svačina (odpolední)	Muffin z vaječného bílku s mrkví, salát
večeře	Čevabčiči se šťouchanými bramborami, hořčičný dresink

úterý 2. září 2025

snídaně	Ovesná kaše se sušenými meruňkami
svačina (dopolední)	Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, knuspi
oběd	Krůtí roláda plněná vaječnou směsí, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Mix salátů s minimozzarellou a melounem
večeře	Kuskus s restovanou zeleninou a vepřovým masem

středa 3. září 2025

snídaně	Sendvič se šunkou a vejcem, salát
svačina (dopolední)	Hummus, okurkové hranolky
oběd	Penne s hovězím masem, kukuřicí a rajčatovo-smetanovou omáčkou
svačina (odpolední)	Tvarohový dezert s mandarinkami a lískovými ořechy
večeře	Robi rizoto s žampiony a cuketou

čtvrtek 4. září 2025

snídaně	Palačinky s borůvkovým krémem
svačina (dopolední)	Krémová polévka se zelenými fazolkami
oběd	Zapečené brambory s brokolicí, šunkou a sýrem
svačina (odpolední)	Sýrová rolka s tvarohovou náplní s olivami, tyčinky
večeře	Kuřecí plátek s paprikovým čatní, bulgur

pátek 5. září 2025

snídaně	Vaječná omeleta s hráškem a mozzarellou, žitný chléb, okurkový salát
svačina (dopolední)	Salát s rajčaty a slunečnicovými semínky, trojhránky
oběd	Kari z černé čočky s dýní Hokkaido
svačina (odpolední)	Jahodový jogurt s kešu ořechy
večeře	Fusilli s trhaným lososem v bylinkové omáčce

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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