

**Monday** 15. September 2025

breakfast	Houbovo-pórkový koláč
snack (morning)	Tvarohový krém s oSTRUŽINAMI
lunch	Dušená zvěřina se sušenými švestkami a karotkou, bulgur
snack (afternoon)	Cizrnová pochoutka, zeleninový mix se semínky a krutony
dinner	Burger s čedarem a salsou Taco, pečivo

Tuesday 16. September 2025

breakfast	Jáhlový dezert s meruňkovým Míšou
snack (morning)	Cottage s dýňovými semínky, paprika, trojhránky
lunch	Rizoto s lilkem, pečenými rajčaty a parmazánem
snack (afternoon)	Pečená růžičková kapusta s dipem, bageta
dinner	Krůtí plátek se šunkou a kozím sýrem, kuskus

Wednesday 17. September 2025

breakfast	Mozzarella s jahodami a kešu, bageta
snack (morning)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
lunch	Kuřecí maso s dýní, koprem a pečenou cuketou, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Jogurt s borůvkovým pyré, cereálie, blumy
dinner	Vepřové na paprice, barevné těstoviny

Thursday 18. September 2025

breakfast	Pomazánka z lučiny a restované šunky, salát, žitný chléb
snack (morning)	Cibulačka s opečenými kostičkami bylinkového pečiva
lunch	Krůtí maso se zeleninovými hranolkami, jogurtový dresink
snack (afternoon)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
dinner	Hovězí maso se sójovou omáčkou, kurkumou a koriandrem, bulgur

Friday 19. September 2025

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, chléb
snack (morning)	Ananasovo-mandarinkový mix s jogurtem a ořechy
lunch	Špagety se špenátovou krémovou omáčkou a vepřovými nudličkami
snack (afternoon)	Rajčata s polníčkem a mandlem
dinner	Treska s bylinkovým máslem a bramborovým salátem s ředkvičkami

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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