

Monday 1. September 2025

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, bageta
snack (morning)	Cottage s dýňovými semínky, paprika, trojhránky
lunch	Krůtí nudličky s chřestem a karamelizovanou cibulí, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Borůvkový dezert s vlašskými ořechy
dinner	Hovězí kousky s citronovou omáčkou, bulgur

Tuesday 2. September 2025

breakfast	Míchaná vejce s pórkem, mrkev, pečivo
snack (morning)	Kokosový dezert s malinami
lunch	Celozrnné těstoviny al pomodoro s kuřecím masem
snack (afternoon)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
dinner	Candát s houbovým přelivem, pečené brambory

Wednesday 3. September 2025

breakfast	Rukolové máslo se sýrem, cherry rajčata, náš chléb
snack (morning)	Šunkové rolky, mix salátů s mandlemi
lunch	Masové kuličky s dipem z fety a zeleninou, pita
snack (afternoon)	Jogurt s jahodami a skořicovými vločkami, barevný meloun
dinner	Krůtí plátky s jablky na kari, rýže

Thursday 4. September 2025

breakfast	Kaše s pečenými hruškami a pekanovými ořechy
snack (morning)	Krémová polévka se zelenými fazolkami
lunch	Hovězí nudličky s karotkou a kokosovým mlékem, kuskus
snack (afternoon)	Mátová pěna s granátovým jablkem, ředkev, tyčinky
dinner	Salát se sojovými boby, sýrem a kuřecím masem

Friday 5. September 2025

breakfast	Vejce s dipem z pečených paprik, polníček, žitný chléb
snack (morning)	Kořeněné švestky se strouhaným tvarohem
lunch	Černá rýže s krevetami a cuketou
snack (afternoon)	Okurkové tzatziki, knuspi
dinner	Vepřové maso s batátovou kaší a pečeným celerem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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