

pondělí 8. září 2025

snídaně	Zapečená vejce se šunkou, okurka, chléb
svačina (dopolední)	Borůvky s vanilkovým krémem
oběd	Hovězí maso s červenou řepou a balkánem, bulgur
svačina (odpolední)	Dip s pečeným česnekem a ořechy, trojhránky
večeře	Pražma s pečenou zeleninou a wasabi dresinkem

úterý 9. září 2025

snídaně	Hruškový dezert s medovým jogurtem
svačina (dopolední)	Šunka se strouhaným sýrem, salát, křehké pečivo
oběd	Krůtí maso s odlehčenou svíčkovou omáčkou, rýže
svačina (odpolední)	Pórková polévka s čedarem
večeře	Hovězí kousky na arašídovém másle se zelenými fazolkami, brambory

středa 10. září 2025

snídaně	Pomazánka z uzeného sýru, salát, náš chléb
svačina (dopolední)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
oběd	Kuřecí roláda s rukolou, špalda s baby karotkou
svačina (odpolední)	Dezert s quinoou a jahodami
večeře	Vepřové nudličky se žampiony a brokolicí, celozrnné penne

čtvrtek 11. září 2025

snídaně	Bazalkový tvaroh s parmskou šunkou, barevná mrkev, bageta
svačina (dopolední)	Čokoládový dezert s černým rybízem a lískovými ořechy
oběd	Karbanátky s kapustou a parmazánem, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Zeleninový salát s tofu a semínky, hořčicovo-medový dresink
večeře	Krůtí tikka masala, rýže

pátek 12. září 2025

snídaně	Vaječný muffin s olivami a nivou, žitný chléb
svačina (dopolední)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
oběd	Těstoviny s lososem a koprovo-citronovým dresinkem
svačina (odpolední)	Ostružinový jogurt s dobrou vlákninou
večeře	Kuřecí maso s batátovo-pastiňákové pyré

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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