

Monday 8. September 2025

breakfast	Zapečená vejce se šunkou, okurka, chléb
snack (morning)	Borůvky s vanilkovým krémem
lunch	Hovězí maso s červenou řepou a balkánem, bulgur
snack (afternoon)	Dip s pečeným česnekem a ořechy, trojhránky
dinner	Pražma s pečenou zeleninou a wasabi dresinkem

Tuesday 9. September 2025

breakfast	Hruškový dezert s medovým jogurtem
snack (morning)	Šunka se strouhaným sýrem, salát, křehké pečivo
lunch	Krůtí maso s odlehčenou svíčkovou omáčkou, rýže
snack (afternoon)	Pórková polévka s čedarem
dinner	Hovězí kousky na arašídovém másle se zelenými fazolkami, brambory

Wednesday 10. September 2025

breakfast	Pomazánka z uzeného sýru, salát, náš chléb
snack (morning)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
lunch	Kuřecí roláda s rukolou, špalda s baby karotkou
snack (afternoon)	Dezert s quinoou a jahodami
dinner	Vepřové nudličky se žampiony a brokolicí, celozrnné penne

Thursday 11. September 2025

breakfast	Bazalkový tvaroh s parmskou šunkou, barevná mrkev, bageta
snack (morning)	Čokoládový dezert s černým rybízem a lískovými ořechy
lunch	Karbanátky s kapustou a parmazánem, štouchané brambory
snack (afternoon)	Zeleninový salát s tofu a semínky, hořčicovo-medový dresink
dinner	Krůtí tikka masala, rýže

Friday 12. September 2025

breakfast	Vaječný muffin s olivami a nivou, žitný chléb
snack (morning)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
lunch	Těstoviny s lososem a koprovo-citronovým dresinkem
snack (afternoon)	Ostružinový jogurt s dobrou vlákninou
dinner	Kuřecí maso s batátovo-pastinákové pyré

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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