

pondělí 15. září 2025

snídaně	Míchaná vejce s kukuřicí, bageta
svačina (dopolední)	Tvaroh na slano, salát, trojhránky
oběd	Zapečené batáty se špenátem a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Termix s pistáciemi
večeře	Hovězí ragú s těstovinami

úterý 16. září 2025

snídaně	Omeleta s mozzarellou, salát, kornbageta
svačina (dopolední)	Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, knuspi
oběd	Vepřové výpečky a dušenou červenou řepou a vařenými brambory
svačina (odpolední)	Jogurt s meruňkovým šmakounem
večeře	Okoun s karotkou a hráškem, bulgur

středa 17. září 2025

snídaně	Pomazánka s goudou, šestizrnný chléb, ředkvičky
svačina (dopolední)	Malinový krém s tvarohem s cereáliemi
oběd	Cizrnová kaše s hovězím masem
svačina (odpolední)	Cottage s bylinkami, salát, sýrové tyčinky
večeře	Kuřecí nudličky s mascarponovo-dýňovou omáčkou, kuskus

čtvrtek 18. září 2025

snídaně	Šunkové mousse, okurky, naše pečivo
svačina (dopolední)	Pečivo se sýry a salátem
oběd	Barevný středomořský těstovinový salát s tuňákem
svačina (odpolední)	Citronový dezert s jahodami a chia semínky
večeře	Krůtí kousky s brokolicí, rýže

pátek 19. září 2025

snídaně	Lívanec s pečenými jablky, skořicí a strouhaným tvarohem
svačina (dopolední)	Zeleninový mix s melounem, ořechy a zálivkou
oběd	Králík na bílém víně s houbami a kořenovou zeleninou, quinoa
svačina (odpolední)	Šunka s mozzarellou a cherry, knuspi
večeře	Skandinávské maso s pečenými brambory a jogurtovou zálivkou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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