

Monday 15. September 2025

breakfast	Míchaná vejce s kukuřicí, bageta
snack (morning)	Tvaroh na slano, salát, trojhránky
lunch	Zapečené batáty se špenátem a kuřecím masem
snack (afternoon)	Termix s pistáciemi
dinner	Hovězí ragú s těstovinami

Tuesday 16. September 2025

breakfast	Omeleta s mozzarellou, salát, kornbageta
snack (morning)	Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, knuspi
lunch	Vepřové výpečky a dušenou červenou řepou a vařenými brambory
snack (afternoon)	Jogurt s meruňkovým šmakounem
dinner	Okoun s karotkou a hráškem, bulgur

Wednesday 17. September 2025

breakfast	Pomazánka s goudou, šestizrnný chléb, ředkvičky
snack (morning)	Malinový krém s tvarohem s cereáliemi
lunch	Cizrnová kaše s hovězím masem
snack (afternoon)	Cottage s bylinkami, salát, sýrové tyčinky
dinner	Kuřecí nudličky s mascarponovo-dýňovou omáčkou, kuskus

Thursday 18. September 2025

breakfast	Šunkové mousse, okurky, naše pečivo
snack (morning)	Pečivo se sýry a salátem
lunch	Barevný středomořský těstovinový salát s tuňákem
snack (afternoon)	Citronový dezert s jahodami a chia semínky
dinner	Krůtí kousky s brokolicí, rýže

Friday 19. September 2025

breakfast	Lívance s pečenými jablky, skořicí a strouhaným tvarohem
snack (morning)	Zeleninový mix s melounem, ořechy a zálivkou
lunch	Králík na bílém víně s houbami a kořenovou zeleninou, quinoa
snack (afternoon)	Šunka s mozzarellou a cherry, knuspi
dinner	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