

pondělí 21. září 2026

snídaně	Mango s tvarohovým krémem a lívanečky
svačina (dopolední)	Salát s melounem a kozím sýrem
oběd	Celozrnné špagety s krevetami, fazolkami a pečenými rajčaty
svačina (odpolední)	Sýrová rolka s tymiánovým krémem, fitchléb
večeře	Španělský ptáček naruby, rýže

úterý 22. září 2026

snídaně	Frittata s kukuřicí, okurky, pečivo
svačina (dopolední)	Jahodové keфіrové mléko
oběd	Pečená vepřová panenka s hráškovým pyrém
svačina (odpolední)	Masová směs se zeleninovou salsou, pečivo
večeře	Kuřecí kousky se žampiony a sójovou omáčkou, kuskus

středa 23. září 2026

snídaně	Pečivo se šunkou a libečkovým krémem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Sýrový tatarák s hráškovými výhonky, salát, tyčinky
oběd	Krůtí kousky v kokosu, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Dezert s quinoou a borůvkami
večeře	Segedínský guláš, celozrnné těstoviny

čtvrtek 24. září 2026

snídaně	Pomazánka s pistáciemi, bageta
svačina (dopolední)	Chia jogurt s višněmi a vanilkovou příchutí
oběd	Zapečené batáty se špenátem a hovězím masem
svačina (odpolední)	Olivový cottage, cherry rajče, křehké pečivo
večeře	Krůtí nudličky s glazovanou řepou, špalda

pátek 25. září 2026

snídaně	Zapečená vejce s čedarem, chléb
svačina (dopolední)	Petrželkový krém, salát, trojhránky
oběd	Kuřecí kousky na paprice, bulgur
svačina (odpolední)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
večeře	Rybí kuličky s omáčkou a pečenými grenaille, rajčatová salsa

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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