

Monday 21. September 2026

breakfast	Mango s tvarohovým krémem a lívanečky
snack (morning)	Salát s melounem a kozím sýrem
lunch	Celozrnné špagety s krevetami, fazolkami a pečenými rajčaty
snack (afternoon)	Sýrová rolka s tymiánovým krémem, fitchléb
dinner	Španělský ptáček naruby, rýže

Tuesday 22. September 2026

breakfast	Frittata s kukuřicí, okurky, pečivo
snack (morning)	Jahodové kefirové mléko
lunch	Pečená vepřová panenka s hráškovým pyrém
snack (afternoon)	Masová směs se zeleninovou salsou, pečivo
dinner	Kuřecí kousky se žampiony a sójovou omáčkou, kuskus

Wednesday 23. September 2026

breakfast	Pečivo se šunkou a libečkovým krémem, ředkvičky
snack (morning)	Sýrový tatarák s hráškovými výhonky, salát, tyčinky
lunch	Krůtí kousky v kokosu, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Dezert s quinoou a borůvkami
dinner	Segedínský guláš, celozrnné těstoviny

Thursday 24. September 2026

breakfast	Pomazánka s pistáciemi, bageta
snack (morning)	Chia jogurt s višněmi a vanilkovou příchutí
lunch	Zapečené batáty se špenátem a hovězím masem
snack (afternoon)	Olivový cottage, cherry rajče, křehké pečivo
dinner	Krůtí nudličky s glazovanou řepou, špalda

Friday 25. September 2026

breakfast	Zapečená vejce s čedarem, chléb
snack (morning)	Petrželkový krém, salát, trojhránky
lunch	Kuřecí kousky na paprice, bulgur
snack (afternoon)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
dinner	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