

Monday 29. September 2025

breakfast	Pomazánka bylinková, ředkvičky, pečivo
snack (morning)	Restované houby s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Špaldá s vepřovým masem, cizrnou a sušenými švestkami
snack (afternoon)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
dinner	Krůtí nudličky na cuketě, kuskus

Tuesday 30. September 2025

breakfast	Míchaná vejíčka s brynzou, barevná mrkev, bageta
snack (morning)	Jablečné smoothie
lunch	Losos na hráškovém lůžku, pečené brambory
snack (afternoon)	Sýrová pomazánka s pažitkou a křenem, salát, minikaiserka
dinner	Mleté maso na worchestru s lilkem, špenátové noky

Wednesday 1. October 2025

breakfast	Blaťácké zlato s petrželkovou pomazánkou, kedlubna, náš chléb
snack (morning)	Panzanella s olivami a vejcem
lunch	Trhané kuřecí maso s BBQ dipem a pečivem
snack (afternoon)	Malinový dezert s datlovým sirupem a piniovými ořechy
dinner	Dušená kapusta s vepřovým masem, kroupy

Thursday 2. October 2025

breakfast	Francouzská omeleta, salát, chléb vitamínek
snack (morning)	Pečená dýně s bazalkovým dipem
lunch	Krůtí nudličky v krémové omáčce, zeleninový bulgur
snack (afternoon)	Restovaný ananas s badyánem a jogurtovým krémem
dinner	Treska s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa

Friday 3. October 2025

breakfast	Zapečená ricotta s jahodovo-mátovým přelivem
snack (morning)	Tatarák z červené řepy, knuspi
lunch	Dančí maso v hořčičné omáčce, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
dinner	Kuřecí kousky na paprice, divoká rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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