

**pondělí 21. září 2026**

snídaně	Tvarohová pomazánka s brusinkami, salát, chléb
svačina (dopolední)	Salát s pečenou řepou, sýrem a arašídy
oběd	Mrkvové placky s kaparovým dresinkem, batátové hranolky
svačina (odpolední)	Tvarohový dezert s meruňkami a kokosovými lupínky
večeře	Směs z pečených paprik s fazolemi a tofu, chléb

úterý 22. září 2026

snídaně	Sendvič s čerstvým sýrem a karamelizovanou cibulí
svačina (dopolední)	Jahodovo-mangový keфіrový nápoj
oběd	Seitan s hořčično-medovou omáčkou, rýže
svačina (odpolední)	Pistáciová pomazánka, pečivo
večeře	Těstoviny s ricottovo-cuketovým přelivem s fenýklem

středa 23. září 2026

snídaně	Zapečené žervé, cherry rajčata, ciabatta
svačina (dopolední)	Hanácký salát, bageta
oběd	Klaso na celeru, kuskus
svačina (odpolední)	Dezert s quinoou a rybízovým pyré
večeře	Koprová omáčka s vejcem, brambory

čtvrtek 24. září 2026

snídaně	Krupicová kaše s mákem, švestkami a ořechy
svačina (dopolední)	Cottage s bylinkami, salát, sýrové tyčinky
oběd	Těstoviny s pestem z pečené řepy
svačina (odpolední)	Pečivo s uzeným sýrem, okurková salsa
večeře	Omáčka z kořenové zeleniny se sójovými kostkami, bulgur

pátek 25. září 2026

snídaně	Pomazánka z ricotty a brynzy, salát, bageta
svačina (dopolední)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
oběd	Robi plátek s hermelínem a brusinkami, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Restovaná cuketa s hráškem a balkánským sýrem, trojhránky
večeře	Palačinka se špenátem a baby karotkou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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