

pondělí 11. srpna 2025

snídaně	Sendvič s lilkovou pěnou a sýrem, okurka
svačina (dopolední)	Celerový salát s ředkvičkami a kešu, knuspi
oběd	Rajčatová směs s fazolemi, penne
svačina (odpolední)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
večeře	Quinoový salát se zeleninou a tempehem

úterý 12. srpna 2025

snídaně	Omeleta se sýrem, čekanka, ciabatta
svačina (dopolední)	Cottage s bazalkou, salát, sýrové tyčinky
oběd	Tofu s krémovými žampiony, bulgur
svačina (odpolední)	Pošírované hrušky s crêpe
večeře	Špagety s chřestovým přelivem a parmazánem

středa 13. srpna 2025

snídaně	Kakaová ovesná kaše s banánem a pistáciemi
svačina (dopolední)	Tvaroh na slano, cherry rajčata, trojhránky
oběd	Celozrnná tortilla se špenátem a Chunks kousky
svačina (odpolední)	Hanácký salát s vejcem, pečivo
večeře	Zeleninové kuličky se smetanovou omáčkou, brambory

čtvrtek 14. srpna 2025

snídaně	Vajíčka na másle s pórkem, polníček, chléb
svačina (dopolední)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, tyčinky
oběd	Rizoto s červenou řepou se seitanem a dýňovými semínky
svačina (odpolední)	Goji dezert
večeře	Gnocchi s pestem z avokáda a mozzarellou

pátek 15. srpna 2025

snídaně	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, kedlubna, žitný chléb
svačina (dopolední)	Mangový jogurt
oběd	Robi plátek s hermelínem a karamelizovanou cibulí, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Mrkvová krémová polévka s limetkou
večeře	Lilková musaka s černou čočkou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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