

Monday 18. August 2025

breakfast	Tortilla se zeleninou a sýrem
snack (morning)	Houbová terina s karamelizovanou cibulkou, tyčinky
lunch	Klaso na celeru, kuskus
snack (afternoon)	Jablka s ricottou a cereáliemi
dinner	Pepřová omáčka s vejcem, pečené brambory

Tuesday 19. August 2025

breakfast	Pomazánka z pečených paprik, salát, bageta
snack (morning)	Kedlubnové placičky s jogurtovým dipem
lunch	Špagety s ořechovým pestem, špenátem a kozím sýrem
snack (afternoon)	Malinový dezert s vanilkovou příchutí
dinner	Cizrnový Chana dal

Wednesday 20. August 2025

breakfast	Vaječný muffin s bylinkovo-citronovou florou, rajčata, chléb
snack (morning)	Kořeněné švestky se strouhaným tvarohem
lunch	Salát s opečeným Halloumi a bazalkovou zálivkou, brioška
snack (afternoon)	Fazolová pomazánka, barevná mrkev
dinner	Šmakoun s glazovanou červenou řepou, kuskus

Thursday 21. August 2025

breakfast	Palačinky s jahodovým krémem
snack (morning)	Pastiňáková pomazánka se semínky, pizzové tyčinky
lunch	Seitan s květákovou směsí, špalda
snack (afternoon)	Chřestová polévka s čedarem
dinner	Plněné žampiony s mrkvovým pyré, ředkvičková salsa

Friday 22. August 2025

breakfast	Slaný koláč s olivami a rajčaty
snack (morning)	Avokádová salsa, paprika, křehké pečivo
lunch	Pečené hrušky s nivou a robi, brambory
snack (afternoon)	Banánový jogurt s konopnými semínky
dinner	Zeleninové rizoto se sýrem a ořechy

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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