

Monday 25. August 2025

breakfast	Cuketovo-kakaové muffiny s borůvkovým krémem
snack (morning)	Kedlubny s paprikou, bazalkový tvaroh, knuspi
lunch	Bulgurový tabbouleh s vejcem a oříšky
snack (afternoon)	Salát s mozzarellou a kapary
dinner	Mini karbanátky s bramborovou kaší, okurková salsa

Tuesday 26. August 2025

breakfast	Závin s chřestem, salát
snack (morning)	Houbový tatarák s výhonky hrášku, ředkev, tyčinky
lunch	Čína se zeleninou a seitanem, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Ananasovo-mandarinkový mix s jogurtem a ořechy
dinner	Kuskusová směs s bylinkovým dresinkem a pečenou řepou

Wednesday 27. August 2025

breakfast	Jáhlová kaše s malinami
snack (morning)	Smetanový dip s provensálským kořením, okurka, pečivo
lunch	Mexická směs se sójou v tortille
snack (afternoon)	Mrkvové placky s amarantem, petrželkový dresink, polníček
dinner	Těstoviny s ricottovo-cuketovým přelivem s fenýklem

Thursday 28. August 2025

breakfast	Vajíčková směs s uzeným sýrem, salát, náš chléb
snack (morning)	Jahodový kefír
lunch	Klaso s fazolovými lusky a šťouchanými brambory, dip z karamelizované šalotky
snack (afternoon)	Sýrové rolky s tymiánovým krémem, křehké pečivo
dinner	Houbové bulguroto s čedarem

Friday 29. August 2025

breakfast	Zapečený chleba ve vajíčku s mozzarellou a salátem z červené řepy
snack (morning)	Křenová pěna, salát, fitchléb
lunch	Lasagne se špenátem a sýrem
snack (afternoon)	Tvarohový dezert s mangem a lupínky mandlí
dinner	Lilkové ragú s tempehem, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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