

Monday 4. August 2025

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, bageta
snack (morning)	Teplá cuketová směs s balkánským sýrem
lunch	Černá čočka s kuřecím a javorovým sirupem, chléb
snack (afternoon)	Malinový dezert s čokoládou
dinner	Králičí maso na česneku, brambory, ředkvičkový salát

Tuesday 5. August 2025

breakfast	Jablečno-skořicový dezert, bílý jogurt
snack (morning)	Římský salát s marinovaným šmakounem a sezamem
lunch	Špagety s hráškovým pestem, šunkou a parmazánem
snack (afternoon)	Rajčatová terina s mozzarellou, rohlíček
dinner	Karotková směs s mletým masem, rýže

Wednesday 6. August 2025

breakfast	Míchaná vejce s uzeným sýrem, papriky, chléb vitamínek
snack (morning)	Smoothie s dračím ovocem
lunch	Treska s janovským pestem, pečené batáty
snack (afternoon)	Ricotta s olivami, salát, žitné pečivo
dinner	Dušené hovězí na balzamiky s fazolkami, kuskus

Thursday 7. August 2025

breakfast	Avokádový sendvič s čedarem, ředkvový salát
snack (morning)	Luštěninová paštika s žampiony, křehké pečivo
lunch	Krůtí kostky v medové marinádě, barevná quinoa
snack (afternoon)	Termix s pistáciemi
dinner	Bulgur s červenou řepou a kozím sýrem

Friday 8. August 2025

breakfast	Naše pečivo s rukolovou florou a sýrem, barevná mrkev
snack (morning)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
lunch	Hovězí maso s čedarem a cibulovým čatní, brambory s chřestem
snack (afternoon)	Philadelphia s bylinkami, salát, knuspi
dinner	Barevný středomořský těstovinový salát s tuňákem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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