

**Monday** 25. August 2025

breakfast	Hrášková pomazánka se šunkou, mrkev, bageta
snack (morning)	Cuketová směs s madelandem, rohlíček
lunch	Krůtí roláda plněná goudou a chřestem, bramborová kaše
snack (afternoon)	Banánový pudink z chia semínek
dinner	Hovězí kousky s houbovým ragú, bulgur

Tuesday 26. August 2025

breakfast	Pohankové řezy se švestkami a tvarohovým krémem
snack (morning)	Karotková polévka
lunch	Celozrnné těstoviny se špenátem a Halloumi
snack (afternoon)	Rolka s tymiánovým krémem, trojhránky
dinner	Losos se semínky a dresingem, pečené brambory

Wednesday 27. August 2025

breakfast	Pomazánka z červené řepy, polníček, chléb vitamínek
snack (morning)	Borůvkový dezert s vlašskými ořechy
lunch	Kuřecí maso se sójovou omáčkou a kurkumou, kuskus, celerový salát
snack (afternoon)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, barevná paprika
dinner	Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami

Thursday 28. August 2025

breakfast	Rýžová kaše s jogurtem, pečenými hruškami a para ořechy
snack (morning)	Šunka s mozzarellou, meloun
lunch	Krevety s pikantním přelivem, špalda
snack (afternoon)	Ricottový dip s ořechy, ředkvičky, tyčinky
dinner	Penne s mletým masem, kukuřicí a kari dresingem

Friday 29. August 2025

breakfast	Náš chléb s cibulkovou směsí a vejcem, kedlubna
snack (morning)	Cottage se sušenými rajčaty, okurky, křehké pečivo
lunch	Jelení guláš na víně, rýže
snack (afternoon)	Dezert se sušeným ovocem a ananasem
dinner	Bramborákové krůtí nudličky, mrkvový salát

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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