

pondělí 3. srpna 2026

snídaně	Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar
svačina (dopolední)	Směs s ananasem, fenyklem a čerstvým sýrem
oběd	Špaldový salát s brokolicí, pečenými rajčaty a Halloumi
svačina (odpolední)	Salsa z pečeného lilku, papriky, trojhránky
večeře	Krůtí nudličky na houbách, rýže

úterý 4. srpna 2026

snídaně	Míchaná vejce s kukuřicí, bageta, mrkev
svačina (dopolední)	Dip s pečeným česnekem, knuspi
oběd	Kuřecí nudličky s pórkem a žampiony, divoká rýže
svačina (odpolední)	Tvarohová směs s jáhlami a ostružinami
večeře	Skandinávské maso s bramborami a jogurtovou zálivkou

středa 5. srpna 2026

snídaně	Pomazánka budapeštská, mrkev, chléb
svačina (dopolední)	Ovocný tvaroh s jahodovým želé
oběd	Krůtí směs s kukuřicí, bulgur
svačina (odpolední)	Směs listových salátů se zálivkou ze sušených rajčat, šmakounem a semínky
večeře	Losos s hořčicovým dresinkem, celerovo-batátové hranolky

čtvrtek 6. srpna 2026

snídaně	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
svačina (dopolední)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
oběd	Bulguroto s hráškovými lusky, parmazánem a čerstvými bylinkami
svačina (odpolední)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
večeře	Barevné těstoviny s ricottou a olivami

pátek 7. srpna 2026

snídaně	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
svačina (dopolední)	Pomazánka z uzeného lososa, ředkev
oběd	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink
svačina (odpolední)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
večeře	Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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