

Monday 17. August 2026

breakfast	Špenátová míchaná vejce, kedlubna, ciabatta
snack (morning)	Hruškové smoothie
lunch	Barevné těstoviny se sýrovou omáčkou a hráškem
snack (afternoon)	Slaný koláč s cottage sýrem a šunkou, okurka
dinner	Vepřové nudličky se zelenými olivami a žampiony, šťouchané brambory

Tuesday 18. August 2026

breakfast	Zapečená vejce se šunkou, zelenina, chléb
snack (morning)	Jogurt s mangovým pyré
lunch	Hovězí maso s odlehčenou svíčkovou omáčkou, cereální knedlík
snack (afternoon)	Paprikové žervé se sýrem, knuspi
dinner	Kuřecí roláda plněná cibulkovou směsí, bulgur

Wednesday 19. August 2026

breakfast	Vaječná omeleta s cuketou, salát, chléb
snack (morning)	Náš kakaový termix
lunch	Směs z černé čočky s opečeným panýrem
snack (afternoon)	Cottage s římským kmínem, knuspi
dinner	Krůtí nudličky s paprikami, kuskus

Thursday 20. August 2026

breakfast	Ovesná kaše s pudinkem a borůvkami
snack (morning)	Okurkový salát se sezamem, tyčinky
lunch	Vegetariánské soté s tempehem, tarhoňa
snack (afternoon)	Balkánský dip s kapií, salát, pečivo
dinner	Řepné kuličky na pórku s pečenými bramborami

Friday 21. August 2026

breakfast	Sýrová frittata se žampiony a špenátem
snack (morning)	Bílý jogurt se zakysanou smetanou a šmakounem a kešu
lunch	Kuře v rajčatové omáčce, rajta
snack (afternoon)	Listové saláty s ředkví, sýrem a výhonky hrášku
dinner	Masové kuličky s hořčicovým dipem, kyselé okurky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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