

**Monday** 4. August 2025

breakfast	Hruškový muffin, jogurt s javorovým sirupem
snack (morning)	Pomazánka se šmakounem, rohlíček
lunch	Krůtí plátek s lilkem, kuskus
snack (afternoon)	Salát se šunkou, parmazánem a malinovým dresinkem
dinner	Hokaidó směs s mletým masem, rýže

Tuesday 5. August 2025

breakfast	Avokádový sendvič se sýrem
snack (morning)	Chřestová polévka s krutony
lunch	Špagety s krémovým fenyklem a s kuřecím masem
snack (afternoon)	Tvaroh s višňovým pyré a burizony
dinner	Pečený losos s bramborami a bazalkovým dresingem

Wednesday 6. August 2025

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, pečivo
snack (morning)	Restované žampiony se šunkou, tyčinky
lunch	Vepřová quesadilla s čedarem, okurková salsa
snack (afternoon)	Pečené švestky se strouhaným tvarohem
dinner	Mrkev na smetaně, vejce, špalíčky

Thursday 7. August 2025

breakfast	Chléb s rukolovým máslem a sýrem, meloun
snack (morning)	Bílý jogurt se sušeným banánem
lunch	Bulgur se zeleninovou směsí, tuňákem a sýrovým dresinkem
snack (afternoon)	Cottage se sýrem Herold, knuspi
dinner	Kuřecí maso s batáty v bešamelu

Friday 8. August 2025

breakfast	Kokosová rýže s borůvkami
snack (morning)	Trojhránky s philadelphií, salát
lunch	Řepné karbanátky s quinoou a šťouchanými bramborami
snack (afternoon)	Špenátový závin s balkánským sýrem
dinner	Dušené vepřové maso s cuketovými nudličkami, tarhoňa

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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