

pondělí 11. srpna 2025

snídaně	Omeleta s mascarpone, pečivo
svačina (dopolední)	Salát s melounem, fenyklem a čerstvým sýrem
oběd	Okoun se špenátem a batáty
svačina (odpolední)	Vanilkový krém s pečeným jablkem a skořicí
večeře	Hovězí v rajčatové omáčce, těstoviny

úterý 12. srpna 2025

snídaně	Blaťácké zlato s bazalkovou pomazánkou, ciabatta
svačina (dopolední)	Mozzarella s polníčkem a rozinkami, knuspi
oběd	Tvarohové knedlíky se švestkami
svačina (odpolední)	Zeleninové placky s amarantem, pažitkový dip
večeře	Vepřové kostky na celeru, rýže

středa 13. srpna 2025

snídaně	Palačinky s hruškami a ricotta krémem
svačina (dopolední)	Tvaroh na slano se zeleninovými hranolkami
oběd	Krůtí roláda s čedarem a dýní, tarhoňa
svačina (odpolední)	Plněné koláčky, borůvky
večeře	Treska s parmazánem, chřest se šunkou, brambory

čtvrtek 14. srpna 2025

snídaně	Zapečená bageta se šunkou a sýrem
svačina (dopolední)	Zelené smoothie s broskvemi, sušené meruňky
oběd	Kuřecí maso se smetanovou houbovou salsou s pak choi, rýže
svačina (odpolední)	Tatarák z červené řepy, kukuřičník
večeře	Quinoová směs se zeleninou a šmakounem

pátek 15. srpna 2025

snídaně	Pomazánka s ementálem, salát dubáček, chléb
svačina (dopolední)	Cottage s baby karotkou
oběd	Holandská sekaná, bramborová kaše
svačina (odpolední)	Mléčný dezert s višněmi, cornflakes
večeře	Krůtí maso s bylinkovým dresinkem, bulgur se sous-vide zeleninou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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