

**Monday** 11. August 2025

breakfast	Omeleta s mascarpone, pečivo
snack (morning)	Salát s melounem, fenyklem a čerstvým sýrem
lunch	Okoun se špenátem a batáty
snack (afternoon)	Vanilkový krém s pečeným jablkem a skořicí
dinner	Hovězí v rajčatové omáče, těstoviny

Tuesday 12. August 2025

breakfast	Blaťácké zlato s bazalkovou pomazánkou, ciabatta
snack (morning)	Mozzarella s polníčkem a rozinkami, knuspi
lunch	Tvarohové knedlíky se švestkami
snack (afternoon)	Zeleninové placky s amarantem, pažitkový dip
dinner	Vepřové kostky na celeru, rýže

Wednesday 13. August 2025

breakfast	Palačinky s hruškami a ricotta krémem
snack (morning)	Tvaroh na slano se zeleninovými hranolkami
lunch	Krůtí roláda s čedarem a dýní, tarhoňa
snack (afternoon)	Plněné koláčky, borůvky
dinner	Treska s parmazánem, chřest se šunkou, brambory

Thursday 14. August 2025

breakfast	Zapečená bageta se šunkou a sýrem
snack (morning)	Zelené smoothie s broskvemi, sušené meruňky
lunch	Kuřecí maso se smetanovou houbovou salsou s pak choi, rýže
snack (afternoon)	Tatarák z červené řepy, kukuřičník
dinner	Quinoová směs se zeleninou a šmakounem

Friday 15. August 2025

breakfast	Pomazánka s ementálem, salát dubáček, chléb
snack (morning)	Cottage s baby karotkou
lunch	Holandská sekaná, bramborová kaše
snack (afternoon)	Mléčný dezert s višněmi, cornflakes
dinner	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