

**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	Tortilla se šunkou, sýrem cottage a rukolou
svačina (dopolední)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
oběd	Kuřecí roláda se špenátem a čedarem, bulgur
svačina (odpolední)	Dezert na způsob tiramisu s malinami
večeře	Hrášek na smetaně s baby karotkou a vejcem, brambory

středa 5. srpna 2026

snídaně	Krupicová kaše se švestkami a skořicí
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, knuspi
oběd	Noky s brynzovou omáčkou a uzeným masem
svačina (odpolední)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev
večeře	Špagety s rajčaty, tuňákem a kapary

čtvrtek 6. srpna 2026

snídaně	Pomazánka vajíčková, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Šunkové rolky s bylinkovou náplní, okurka, tyčinky
oběd	Brambory s červenou řepou, nivou a ořechy
svačina (odpolední)	Palačinky s perníkovými hruškami a krémem
večeře	Hovězí maso s paprikovou směsí, kuskus

pátek 7. srpna 2026

snídaně	Pomazánka s mandlemi, kedlubna, chléb
svačina (dopolední)	Jahodovo-rybízové smoothie
oběd	Masové kuličky s kari omáčkou, rýže
svačina (odpolední)	Zelný závin, barevná mrkev
večeře	Salát s opečeným sýrem a bazalkovým dresinkem, ciabatta

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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