

**Monday** 3. August 2026

breakfast	Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar
snack (morning)	Směs s ananasem, fenyklem a čerstvým sýrem
lunch	Špaldový salát s brokolicí, pečenými rajčaty a Halloumi
snack (afternoon)	Salsa z pečeného lilku, papriky, trojhránky
dinner	Krůtí nudličky na houbách, rýže

Tuesday 4. August 2026

breakfast	Tortilla se šunkou, sýrem cottage a rukolou
snack (morning)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
lunch	Kuřecí roláda se špenátem a čedarem, bulgur
snack (afternoon)	Dezert na způsob tiramisu s malinami
dinner	Hrášek na smetaně s baby karotkou a vejcem, brambory

Wednesday 5. August 2026

breakfast	Krupicová kaše se švestkami a skořicí
snack (morning)	Fitness tatarka, knuspi
lunch	Noky s brynzovou omáčkou a uzeným masem
snack (afternoon)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev
dinner	Špagety s rajčaty, tuňákem a kapary

Thursday 6. August 2026

breakfast	Pomazánka vajíčková, salát, pečivo
snack (morning)	Šunkové rolky s bylinkovou náplní, okurka, tyčinky
lunch	Brambory s červenou řepou, nivou a ořechy
snack (afternoon)	Palačinky s perníkovými hruškami a krémem
dinner	Hovězí maso s paprikovou směsí, kuskus

Friday 7. August 2026

breakfast	Pomazánka s mandlemi, kedlubna, chléb
snack (morning)	Jahodovo-rybízové smoothie
lunch	Masové kuličky s kari omáčkou, rýže
snack (afternoon)	Zelný závin, barevná mrkev
dinner	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