

pondělí 4. srpna 2025

snídaně	Bageta s vajíčkovou pomazánkou a avokádem, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Ostružinový tvaroháček s vlašskými ořechy
oběd	Celozrnné špagety s brokolicovým pestem a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Chřest s bylinkovým sýrem, trojhránky
večeře	Hovězí kousky s omáčkou z paprik, brambory

úterý 5. srpna 2025

snídaně	Pečivo se šunkou a libečkovým krémem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Šlehaný tvaroh s hruškami, skořicí a chia
oběd	Tortilla plněná špenátem a vepřovým masem
svačina (odpolední)	Cottage s kukuřicí, salát, tyčinky
večeře	Krevety s limetovo-medovou zálivkou, quinoa

středa 6. srpna 2025

snídaně	Rozpečená ricotta s mozzarellou, salát, naše pečivo
svačina (dopolední)	Krém z pečeného pastináku
oběd	Cuketový kuskus s krůtími nudličkami a parmazánem
svačina (odpolední)	Jahodový dezert s čokoládou
večeře	Vepřové maso pečené na zelenině, hráškové pyré

čtvrtek 7. srpna 2025

snídaně	Makové muffiny se meruňkovým krémem
svačina (dopolední)	Restovaná hlíva s květákem a sýrem
oběd	Rybí kari s jasmínovou rýží
svačina (odpolední)	Petrželková pomazánka, salát, chléb
večeře	Kuřecí s glazovanou řepou, těstoviny

pátek 8. srpna 2025

snídaně	Míchaná vejce s uzeným lososem, okurka, pečivo
svačina (dopolední)	Malinový jogurt s mátou
oběd	Hovězí na pivu a kořenové zelenině, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Salát s kapary, opečeným sýrem a dresinkem
večeře	Krůtí kousky s houbami a sójovou omáčkou, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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