

pondělí 11. srpna 2025

snídaně	Játrová paštika s granátovým jablkem, barevná mrkev, kornbageta
svačina (dopolední)	Šunkové rolky s bylinkovo-citronovou náplní, ředkvičky
oběd	Řepové rizoto s krůtím masem
svačina (odpolední)	Tvarohová pěna s čokoládou, meruňkami a šmakounem
večeře	Candát s tzatziky, batátové hranolky

úterý 12. srpna 2025

snídaně	Overnight oats s lískovo-kakaovým přelivem, borůvkami a oříšky
svačina (dopolední)	Květáková polévka s cizrnou a parmskou šunkou
oběd	Kuřecí roláda plněná olivami a mandlemi, bulgur
svačina (odpolední)	Parmazánová pomazánka, salát, knuspi
večeře	Vepřové kousky s omáčkou z cuket a žervé, celozrnné špagety

středa 13. srpna 2025

snídaně	Zapečená vejce s eidamem, náš chléb
svačina (dopolední)	Malinový jogurt s cereáliemi
oběd	Hovězí maso s omáčkou z arašídů, kuskus se zkaramelizovaným fenyklem
svačina (odpolední)	Špenátový dip s konopný semínkem, fitchléb
večeře	Krůtí maso s fazolkami, špalda

čtvrtek 14. srpna 2025

snídaně	Sendvič s hovězí šunkou a vejcem, paprika
svačina (dopolední)	Luštěninová pomazánka s žampiony, salát, tyčinky
oběd	Těstoviny s dušeným červeným zelím a vepřovým masem
svačina (odpolední)	Dezert s quinoou a jahodami
večeře	Kuřecí nudličky na čínské zelenině, kuskus

pátek 15. srpna 2025

snídaně	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, kedlubna, žitný chléb
svačina (dopolední)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
oběd	Salát Nicoise
svačina (odpolední)	Cottage se sušenými rajčaty, okurky, křehké pečivo
večeře	Jelení ragú s rýží

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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