

Monday 11. August 2025

breakfast	Jádrová paštika s granátovým jablkem, barevná mrkev, kornbageta
snack (morning)	Šunkové rolky s bylinkovo-citronovou náplní, ředkvičky
lunch	Řepové rizoto s krůtím masem
snack (afternoon)	Tvarohová pěna s čokoládou, meruňkami a šmakounem
dinner	Candát s tzatziky, batátové hranolky

Tuesday 12. August 2025

breakfast	Overnight oats s lískovo-kakaovým přelivem, borůvkami a oříšky
snack (morning)	Květáková polévka s cizrnou a parmskou šunkou
lunch	Kuřecí roláda plněná olivami a mandlemi, bulgur
snack (afternoon)	Parmazánová pomazánka, salát, knuspi
dinner	Vepřové kousky s omáčkou z cuket a žervé, celozrnné špagety

Wednesday 13. August 2025

breakfast	Zapečená vejce s eidamem, náš chléb
snack (morning)	Malinový jogurt s cereáliemi
lunch	Hovězí maso s omáčkou z arašídů, kuskus se zkaramelizovaným fenyklem
snack (afternoon)	Špenátový dip s konopný semínkem, fitchléb
dinner	Krůtí maso s fazolkami, špalda

Thursday 14. August 2025

breakfast	Sendvič s hovězí šunkou a vejcem, paprika
snack (morning)	Luštěninová pomazánka s žampiony, salát, tyčinky
lunch	Těstoviny s dušeným červeným zelím a vepřovým masem
snack (afternoon)	Dezert s quinoou a jahodami
dinner	Kuřecí nudličky na čínské zelenině, kuskus

Friday 15. August 2025

breakfast	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, kedlubna, žitný chléb
snack (morning)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
lunch	Salát Nicoise
snack (afternoon)	Cottage se sušenými rajčaty, okurky, křehké pečivo
dinner	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