

pondělí 18. srpna 2025

snídaně	Ovocná granola, jahodový tvaroh
svačina (dopolední)	Rajčata s polníčkem a madelandem
oběd	Kuřecí prso na zelenině, batátové hranolky
svačina (odpolední)	Sýrový tatarák s hráškovými výhonky, okurky, křehký plátek
večeře	Hovězí maso s pepřovou omáčkou a chřestem, divoká rýže

úterý 19. srpna 2025

snídaně	Fazole s vajíčkem a šunkou, salát
svačina (dopolední)	Náš kakaový termix
oběd	Celozrnná tortilla s pečenou dýní a uzeným lososem
svačina (odpolední)	Ricottový dip s ořechy, ředkvičky, tyčinky
večeře	Pastýřský koláč s vepřovým masem

středa 20. srpna 2025

snídaně	Tuňák s koprovým dipem, paprika, žitný chléb
svačina (dopolední)	Listové saláty s krůtím masem a jogurtovou zálivkou
oběd	Hovězí guláš, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Borůvkový krém s dobrou vlákninou a melounem
večeře	Kuřecí nudličky s lilkem a cuketou, kuskus

čtvrtek 21. srpna 2025

snídaně	Špenátová pomazánka, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Šunková variace s okurkovým salátem, trojhránky
oběd	Houbové rizoto s krůtím masem
svačina (odpolední)	Malinový dezert s čokoládou
večeře	Krevety s krémovou mangovou omáčkou, bulgur

pátek 22. srpna 2025

snídaně	Míchaná vajíčka masala, kedlubna, náš chléb
svačina (dopolední)	Křenová pěna, salát, fitchléb
oběd	Masové kuličky s červenou čočkou, šťouchané brambory s dipem
svačina (odpolední)	Proteinový nápoj, borůvky
večeře	Pomalu pečené krůtí maso s quinou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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