

Monday 18. August 2025

breakfast	Ovocná granola, jahodový tvaroh
snack (morning)	Rajčata s polníčkem a madelandem
lunch	Kuřecí prso na zelenině, batátové hranolky
snack (afternoon)	Sýrový tatarák s hráškovými výhonky, okurky, křehký plátek
dinner	Hovězí maso s pepřovou omáčkou a chřestem, divoká rýže

Tuesday 19. August 2025

breakfast	Fazole s vajíčkem a šunkou, salát
snack (morning)	Náš kakaový termix
lunch	Celozrnná tortilla s pečenou dýní a uzeným lososem
snack (afternoon)	Ricottový dip s ořechy, ředkvičky, tyčinky
dinner	Pastýřský koláč s vepřovým masem

Wednesday 20. August 2025

breakfast	Tuňák s koprovým dipem, paprika, žitný chléb
snack (morning)	Listové saláty s krůtím masem a jogurtovou zálivkou
lunch	Hovězí guláš, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Borůvkový krém s dobrou vlákninou a melounem
dinner	Kuřecí nudličky s lilkem a cuketou, kuskus

Thursday 21. August 2025

breakfast	Špenátová pomazánka, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Šunková variace s okurkovým salátem, trojhránky
lunch	Houbové rizoto s krůtím masem
snack (afternoon)	Malinový dezert s čokoládou
dinner	Krevety s krémovou mangovou omáčkou, bulgur

Friday 22. August 2025

breakfast	Míchaná vajíčka masala, kedlubna, náš chléb
snack (morning)	Křenová pěna, salát, fitchléb
lunch	Masové kuličky s červenou čočkou, šťouchané brambory s dipem
snack (afternoon)	Proteinový nápoj, borůvky
dinner	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