


pondělí 10. srpna 2026

snídaně	Tapiokový pudink s borůvkami a pistáciemi
svačina (dopolední)	Smoothie se špenátem
oběd	Barevná quinoa s tofu a pomerančovým dresinkem
svačina (odpolední)	Jahodovo-mangový nápoj
večeře	Brokolicový salát s kukuřicí a vejcem

úterý 11. srpna 2026

snídaně	Meruňkovo-hruškové pyré s tvarohem a ořechy
svačina (dopolední)	Malinové smoothie s chia semínky
oběd	Zeleninový mix s červenou čočkou, tofu a piniemi
svačina (odpolední)	Melounová variace s mini mozzarellou
večeře	Salát s opečenými žampiony, sýrem a česnekovým dresinkem

středa 12. srpna 2026

snídaně	Vejce s dipem z pečených paprik, proteinové pečivo
svačina (dopolední)	Ananas s kokosem a oříšky
oběd	Salát s lososem a zeleným chřestem
svačina (odpolední)	Ovocný fresh
večeře	Kuskus s cherry rajčaty, parmazánem a olivami

čtvrtek 13. srpna 2026

snídaně	Avokádový sendvič se sýrem, papriky
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
oběd	Kuřecí plátek se zelenými fazolkami a sýrovou směsí, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Batátová polévka
večeře	Těstoviny s pak choi, žampiony, vejcem a šunkou

pátek 14. srpna 2026

snídaně	Rýžová kaše s jogurtem, pečenými hruškami a para ořechy
svačina (dopolední)	Špenátový dip s čedarem, sýrové tyčinky
oběd	Hovězí kousky s bramborami a bylinkovým přelivem
svačina (odpolední)	Drůbeží maso s tzatziki, pečivo
večeře	Salát s uzeným lososem, výhonky a chilli dresinkem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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