

**pondělí 17. srpna 2026**

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

úterý 18. 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 19. 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 20. srpna 2026

snídaně	Tvarohovo-čokoládový koláč, malinový rozvar
svačina (dopolední)	Plněné žampiony s tofu, salát s granátovým jablkem
oběd	Celozrnné špagety s krevetami, fazolkami a pečenými rajčaty
svačina (odpolední)	Pečivo s pestrrou pomazánkou, kedlubna
večeře	Kuřecí maso se sójovou omáčkou a kurkumou, bulgur

pátek 21. srpna 2026

snídaně	Jádrová paštika s brusinkami, barevná mrkev, chléb
svačina (dopolední)	Mini mozzarella s libečkovým dipem, zelenina
oběd	Krůtí roláda s čedarem a rukolou, barevná rýže
svačina (odpolední)	Mangový chia dezert
večeře	Hovězí nudličky s růžičkovou kapustou, šťouchané brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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