

pondělí 3. srpna 2026

snídaně	Frittata s brokolicí, salát, chléb
svačina (dopolední)	Tatarák z červené řepy, tyčinky
oběd	Panang kari s jasmínovou rýží
svačina (odpolední)	Mangový chia dezert
večeře	Fazolové lusky na smetaně s vejcem, šťouchané brambory

úterý 4. srpna 2026

snídaně	Overnight oats s kešu-kakaovým krémem, malinami a kokosovými lupínky
svačina (dopolední)	Krémová pórková polévka s parmazánem
oběd	Penne s pomodoro salsou, kapary a sýrem
svačina (odpolední)	Žervé s čerstvým sýrem a celerovými hranolkami, rohlíček
večeře	Vegesekaná s pečivem a chilli dresinkem, zelný salát

středa 5. srpna 2026

snídaně	Cuketový závin s hermelínem, salát
svačina (dopolední)	Dezert s borůvkovým přelivem
oběd	Klaso s pekanovými ořechy a žampiony, špecle
svačina (odpolední)	Smetanové avokádo, knuspi
večeře	Kuskusovo-cizrnová směs se sladkokyselou zálivkou a fetou

čtvrtek 6. srpna 2026

snídaně	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
svačina (dopolední)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
oběd	Bulguroto s hráškovými lusky, parmazánem a čerstvými bylinkami
svačina (odpolední)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
večeře	Barevné těstoviny s ricottou a olivami

pátek 7. srpna 2026

snídaně	Tvarohovo-čokoládový koláč, višňový rozvar
svačina (dopolední)	Pastiňáková pomazánka, pizzové tyčinky
oběd	Špenát s ricottou, brusinkami a piniemi, pečené brambory
svačina (odpolední)	Salát Waldorf
večeře	Celozrnná tortilla se zeleninou a sójovými kousky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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