

Monday 3. August 2026

breakfast	Frittata s brokolicí, salát, chléb
snack (morning)	Tatarák z červené řepy, tyčinky
lunch	Panang kari s jasmínovou rýží
snack (afternoon)	Mangový chia dezert
dinner	Fazolové lusky na smetaně s vejcem, šťouchané brambory

Tuesday 4. August 2026

breakfast	Overnight oats s kešu-kakaovým krémem, malinami a kokosovými lupínky
snack (morning)	Krémová pórková polévka s parmazánem
lunch	Penne s pomodoro salsou, kapary a sýrem
snack (afternoon)	Žervé s čerstvým sýrem a celerovými hranolkami, rohlíček
dinner	Vegesekaná s pečivem a chilli dresinkem, zelný salát

Wednesday 5. August 2026

breakfast	Cuketový závin s hermelínem, salát
snack (morning)	Dezert s borůvkovým přelivem
lunch	Klaso s pekanovými ořechy a žampiony, špecle
snack (afternoon)	Smetanové avokádo, knuspi
dinner	Kuskusovo-cizrnová směs se sladkokyselou zálivkou a fetou

Thursday 6. August 2026

breakfast	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
snack (morning)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
lunch	Bulguroto s hráškovými lusky, parmazánem a čerstvými bylinkami
snack (afternoon)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
dinner	Barevné těstoviny s ricottou a olivami

Friday 7. August 2026

breakfast	Tvarohovo-čokoládový koláč, višňový rozvar
snack (morning)	Pastiňáková pomazánka, pizzové tyčinky
lunch	Špenát s ricottou, brusinkami a piniemi, pečené brambory
snack (afternoon)	Salát Waldorf
dinner	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