

**BEZ MASA****Monday** 10. August 2026

breakfast	Banánový chlebíček se sladkým žervé krémem
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy s rukolou
lunch	Robi nudličky s broskvemi, bulgur s adzuki
snack (afternoon)	Trojhránky s uzeným sýrem, okurková salsa
dinner	Barevné fusilli se špenátem, sýrem a mandlemi

Tuesday 11. August 2026

breakfast	Zapečené quesadillas s kukuřicí, sýrem a avokádem, kedlubna
snack (morning)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
lunch	Brokolicové karbanátky s naší tatarkou, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Houbová pomazánka s hráškovými výhonky, tyčinky
dinner	Klaso s dušenou mrkví, kuskus

Wednesday 12. August 2026

breakfast	Palačinky s ricottovým krémem a malinami
snack (morning)	Cherry rajčata se salátem a fetou
lunch	Kokosové rizoto s hráškem a lilkem
snack (afternoon)	Cottage se semínky, tyčinky
dinner	Sójové výpečky s bramborami, smetanový dresink

Thursday 13. August 2026

breakfast	Houbová smaženice, bageta
snack (morning)	Sýrová rolka, ředkvičky, knuspi
lunch	Chunks na paprice, těstoviny
snack (afternoon)	Dezert na způsob tiramisu s jahodami
dinner	Kořeněná rýže s kešu a zeleninou

Friday 14. August 2026

breakfast	Mátová pěna, okurka, bageta
snack (morning)	Zeleninová polévka s ovesnými vločkami
lunch	Quinoa s olivami, salsou ze sušených rajčat a halloumi
snack (afternoon)	Skořicové švestky s tvarohovým krémem
dinner	Čočka na kyselo s vejcem, chléb

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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