

pondělí 7. července 2025

snídaně	Hruškový muffin s javorovým krémem a oSTRUŽINAMI
svačina (dopolední)	Špenátový dip s konopný semínkem, trojhránky
oběd	Šmakoun v parmazánové omáče, těstoviny
svačina (odpolední)	Coleslaw s ciabattou
večeře	Zapečené brambory se zeleninou

úterý 8. července 2025

snídaně	Frittata s chřestem, papriky, chléb
svačina (dopolední)	Cibulové čatní se sýrem, pečivo
oběd	Bulgur s červenou řepou a kozím sýrem
svačina (odpolední)	Skořicové švestky s tvarohovým krémem
večeře	Smažené nudle se seitanem a zeleninou

středa 9. července 2025

snídaně	Mátová pěna, cherry rajčata, bageta
svačina (dopolední)	Malinový dezert
oběd	Červené kari s ananase a tofu, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Sýrové rolky s tymiánovým krémem, tyčinky
večeře	Špecle s koprovou omáčkou, vejce

čtvrtek 10. července 2025

snídaně	Špaldová kaše s lískovými ořechy a meruňkami
svačina (dopolední)	Okurková salsa s balkánem, pečivo
oběd	Quinoový salát s cizrnou
svačina (odpolední)	Mrkvovo-pastiňáková pomazánka se slunečnicovými semínky, rohlíček
večeře	Klaso s vlašskými ořechy a žampiony, zlatá rýže

pátek 11. července 2025

snídaně	Sendvič s fíkovou pomazánkou, ředkvičky
svačina (dopolední)	Krémové žervé celerovými hranolkami
oběd	Holandský robí řízek s batátovou kaší a okurkou
svačina (odpolední)	Jahodovo-mangový kefirový nápoj
večeře	Hráškové pyrě se sušenými rajčaty a čerstvým sýrem, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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