

Monday 7. July 2025

breakfast	Hruškový muffin s javorovým krémem a oSTRUŽINAMI
snack (morning)	Špenátový dip s konopný semínkem, trojhránky
lunch	Šmakoun v parmazánové omáče, těstoviny
snack (afternoon)	Coleslaw s ciabattou
dinner	Zapečené brambory se zeleninou

Tuesday 8. July 2025

breakfast	Frittata s chřestem, papriky, chléb
snack (morning)	Cibulové čatni se sýrem, pečivo
lunch	Bulgur s červenou řepou a kozím sýrem
snack (afternoon)	Skořicové švestky s tvarohovým krémem
dinner	Smažené nudle se seitanem a zeleninou

Wednesday 9. July 2025

breakfast	Mátová pěna, cherry rajčata, bageta
snack (morning)	Malinový dezert
lunch	Červené kari s ananasem a tofu, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Sýrové rolky s tymiánovým krémem, tyčinky
dinner	Špecle s koprovou omáčkou, vejce

Thursday 10. July 2025

breakfast	Špaldová kaše s lískovými ořechy a meruňkami
snack (morning)	Okurková salsa s balkánem, pečivo
lunch	Quinoový salát s cizrnou
snack (afternoon)	Mrkvovo-pastiňáková pomazánka se slunečnicovými semínky, rohlíček
dinner	Klaso s vlašskými ořechy a žampiony, zlatá rýže

Friday 11. July 2025

breakfast	Sendvič s fíkovou pomazánkou, ředkvičky
snack (morning)	Krémové žervé celerovými hranolkami
lunch	Holandský robí řízek s batátovou kaší a okurkou
snack (afternoon)	Jahodovo-mangový kefirový nápoj
dinner	Hráškové pyré 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