

pondělí 14. července 2025

snídaně	Slaný závin s cibulkovou směsí a hermelínem, papriky
svačina (dopolední)	Jahodovo-hrušková přesnídávka
oběd	Klaso s dušenou mrkví, rýže s hráškem
svačina (odpolední)	Tatarák z červené řepy, knuspi
večeře	Špagety s žervé, špenátem a houbami

úterý 15. července 2025

snídaně	Pomazánka z uzeného sýru, ředkvičky, chléb
svačina (dopolední)	Smoothie z mrkve, malin a pomeranče
oběd	Cuketové placky s kaparovým dresinkem, pečené batáty
svačina (odpolední)	Oříšky s cizrnou
večeře	Seitan se sweet chilli omáčkou, rýže

středa 16. července 2025

snídaně	Palačinky s naším pribináčkem a goji
svačina (dopolední)	Salát s mozzarellou a olivami
oběd	Zapečené těstoviny se zeleninou a cottage sýrem
svačina (odpolední)	Smetanové avokádo, cherry rajčata, žitné pečivo
večeře	Květák na mozeček se šťouchanými bramborami

čtvrtek 17. července 2025

snídaně	Pomazánka libečková s dýňovými semínky, salát, chléb
svačina (dopolední)	Tzatziki s trojhránky
oběd	Wrap s robi a arašídovo-kokosovým dresinkem
svačina (odpolední)	Jablečný pudink s piškoty
večeře	Bulgur s chřestem, sýrem a piniemi

pátek 18. července 2025

snídaně	Zapečené žervé s mozzarellou, salát, bageta
svačina (dopolední)	Houbový tatarák s výhonky hrášku, ředkev, tyčinky
oběd	Špalda s hrachem a sušenými švestkami
svačina (odpolední)	Čokoládová pěna s borůvkami
večeře	Šmakoun s pórkem a nivou, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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