

Monday 14. July 2025

breakfast	Slaný závin s cibulkovou směsí a hermelínem, papriky
snack (morning)	Jahodovo-hrušková přesnídávka
lunch	Klaso s dušenou mrkví, rýže s hráškem
snack (afternoon)	Tatarák z červené řepy, knuspi
dinner	Špagety s žervé, špenátem a houbami

Tuesday 15. July 2025

breakfast	Pomazánka z uzeného sýru, ředkvičky, chléb
snack (morning)	Smoothie z mrkve, malin a pomeranče
lunch	Cuketové placky s kaparovým dresinkem, pečené batáty
snack (afternoon)	Oříšky s cizrnou
dinner	Seitan se sweet chilli omáčkou, rýže

Wednesday 16. July 2025

breakfast	Palačinky s naším pribináčkem a goji
snack (morning)	Salát s mozzarellou a olivami
lunch	Zapečené těstoviny se zeleninou a cottage sýrem
snack (afternoon)	Smetanové avokádo, cherry rajčata, žitné pečivo
dinner	Květák na mozeček se šťouchanými bramborami

Thursday 17. July 2025

breakfast	Pomazánka libečková s dýňovými semínky, salát, chléb
snack (morning)	Tzatziki s trojhránky
lunch	Wrap s robi a arašídovo-kokosovým dresinkem
snack (afternoon)	Jablečný pudink s piškoty
dinner	Bulgur s chřestem, sýrem a piniemi

Friday 18. July 2025

breakfast	Zapečené žervé s mozzarellou, salát, bageta
snack (morning)	Houbový tatarák s výhonky hrášku, ředkev, tyčinky
lunch	Špalda s hrachem a sušenými švestkami
snack (afternoon)	Čokoládová pěna s borůvkami
dinner	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