

pondělí 28. července 2025

snídaně	Závin s hlívou, ředkvičky
svačina (dopolední)	Meruňkový krém s jogurtem
oběd	Špagety ala bolognese s parmazánem
svačina (odpolední)	Sýrové tyčinky s paprikovým dipem, okurka
večeře	Brokolicevý nákyp, salát z červené řepy

úterý 29. července 2025

snídaně	Avokádová pomazánka s žervé, čekanka, chléb
svačina (dopolední)	Celerový krém
oběd	Tortilla se špenátem a tempehem
svačina (odpolední)	Tvarohový dezert s malinami
večeře	Falafel s karotkou, bramborová kaše

středa 30. července 2025

snídaně	Zapečená vejce s paprikami, kedlubna, bageta
svačina (dopolední)	Salát s kukuřicí a sýrem
oběd	Kari s jasmínovou rýží
svačina (odpolední)	Čokoládová pěna s chilli a borůvkami
večeře	Těstoviny s chřestovým pestem

čtvrtek 31. července 2025

snídaně	Vanilková jáhlová kaše s oSTRUŽINAMI
svačina (dopolední)	Salsa z pečeného lilku, salát, trojhránky
oběd	Čočkovo-špaldový salát
svačina (odpolední)	Sýrový mix s libečkovým dipem, ředkev
večeře	Špalíčky s žampionovou omáčkou

pátek 1. srpna 2025

snídaně	Žitný chléb s pórkovou pomazánkou, červený dubáček
svačina (dopolední)	Cottage s kapary a paprikou, fitchléb
oběd	Robi s mascarponovo-cuketovou omáčkou, pečené brambory
svačina (odpolední)	Pečené švestky s medovým tvarohem
večeře	Kuskus se zeleninou, sýrem a tahini zálivkou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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