

**pondělí 7. července 2025**

snídaně	Pomazánka z pečených paprik s olivami, kedlubna, bageta
svačina (dopolední)	Šunková rolka, salát, tyčinky
oběd	Pastýřský koláč s hovězím masem
svačina (odpolední)	Avokádovo-kakaový krém s jahodami
večeře	Kuřecí nudličky s houbovým ragú, kuskus

úterý 8. července 2025

snídaně	Cuketová smaženice, chléb
svačina (dopolední)	Salát z červené řepy s makadamovými ořechy
oběd	Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a krůtím masem
svačina (odpolední)	Ostružinový dezert s pekanovými ořechy
večeře	Okoun s krémovým pórkem, šťouchané brambory

středa 9. července 2025

snídaně	Špenátový quiche, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Pečivo s pestrou pomazánkou, salát
oběd	Hráškové rizoto s parmskou šunkou a parmazánem
svačina (odpolední)	Banánový proteinový nápoj, meloun
večeře	Mleté maso s dresinkem, celozrnné těstoviny, papriková salsa

čtvrtek 10. července 2025

snídaně	Pomazánka z uzeného sýru, ředkvičky, náš chléb
svačina (dopolední)	Malinový krém s tvarohem s cereáliemi
oběd	Bylinkový losos s fitness tatarkou, pečené batáty
svačina (odpolední)	Cottage se šunkou a hráškovými výhonky, salát, trojhránky
večeře	Tortilla s hovězím masem a červeným zelím

pátek 11. července 2025

snídaně	Kaše s pečenými hruškami a vlaškými ořechy
svačina (dopolední)	Knuspi s libečkov-pórkovým žervé
oběd	Bulgur s kukuřičným pestem a pečeným kuřecím masem
svačina (odpolední)	Okurkové tzatziki, chléb
večeře	Quinoa se zeleninou, cizrnou a kari dipem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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