

pondělí 14. července 2025

snídaně	Batátová pomazánka s tymiánem a čerstvým sýrem, okurky, chléb
svačina (dopolední)	Listové saláty s kuřecím masem a granátovým jablkem
oběd	Karotka v krémové omáčce s vejcem, špalda
svačina (odpolední)	Dezert s ricottou a malinami a makadamy
večeře	Celozrnné těstoviny s tuňákem na zelenině

úterý 15. července 2025

snídaně	Mozzarella se švestkami a kešu, bageta
svačina (dopolední)	Tatarák ze šmakouna, salát, tyčinky
oběd	Hovězí s červenou řepou, cuketovník
svačina (odpolední)	Monte dezert
večeře	Krůtí konfit s žampiony, bramborová kaše

středa 16. července 2025

snídaně	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, cherry rajčata, pečivo
svačina (dopolední)	Jogurt s ořechy a dobrou vlákninou
oběd	Rýže s krevetami a paprikou
svačina (odpolední)	Kukuřice s čedarem a římským salátem
večeře	Masové kuličky s dipem z fety a zeleninou, pita

čtvrtek 17. července 2025

snídaně	Borůvkový chlebiček s ricottovou pěnou
svačina (dopolední)	Krémová pórková polévka s parmazánem
oběd	Kuřecí roláda plněná olivami a mandlemi, kuskus
svačina (odpolední)	Dip s provensálskými bylinkami, paprika, trojhránky
večeře	Hovězí nudličky s odlehčenou svíčkovou omáčkou, rýže

pátek 18. července 2025

snídaně	Muffin s bazalkovým pestem, ředkev
svačina (dopolední)	Citronový dezert s jahodami a chia semínky
oběd	Krůtí plátek s chřestem a sýrovou směsí, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Šunka se strouhaným sýrem, rohlíček
večeře	Čočka beluga se zeleninou a bulgurem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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