

**Monday** 21. July 2025

breakfast	Špenátová pomazánka, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Šunka rolka s brynzovou náplní, salát, trojhránky
lunch	Kuřecí kousky s krémovou omáčkou s pak choi a olivami, bulgur
snack (afternoon)	Tvaroháček s pudinkem, lesní směsí a mandlemi
dinner	Těstoviny s čočkovo-žampionovým ragú a balkánem

Tuesday 22. July 2025

breakfast	Brownies kaše s malinami a kokosovými plátky
snack (morning)	Listové saláty s kuřecím masem a jogurtovou zálivkou
lunch	Losos s pistáciovým pestem, pečené brambory
snack (afternoon)	Křenová pěna, okurka, rohlíček
dinner	Hovězí maso v rajčatové omáčce, kuskus

Wednesday 23. July 2025

breakfast	Cottage s ementálem, náš chléb
snack (morning)	Restované houby s květákem a sýrem
lunch	Rizotto z pečených paprik s Halloumi sýrem
snack (afternoon)	Jahodový krém s cereáliemi
dinner	Sekaná s cuketou, mátovým dresinkem a bramborovou kaší

Thursday 24. July 2025

breakfast	Míchaná vejce s pórkem, mrkev, bageta
snack (morning)	Dezert s borůvkami
lunch	Wrap s hovězím masem a červenými fazolemi, dip s koriandrem
snack (afternoon)	Tatarák z červené řepy, salát, knuspi
dinner	Kuřecí maso s pikantním zeleným chřestem, quinoa

Friday 25. July 2025

breakfast	Sendvič s hermelínem a šunkou, ředkev
snack (morning)	Rybízový keřírový nápoj s datlovým sirupem
lunch	Těstoviny s dušeným červeným zelím a krůtím masem
snack (afternoon)	Petrželková pomazánka s pekany, salát, sýrové tyčinky
dinner	Mořská treska na kari, jasmínová rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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