

**pondělí 23. června 2025**

snídaně	Blatácké zlato s petrželkovou pomazánkou, kedlubna, chléb
svačina (dopolední)	Karotková polévka s kokosovým mlékem
oběd	Červená čočka s paprikou a opečeným halloumi
svačina (odpolední)	Jogurt s lesním ovocem a lískovými ořechy
večeře	Kuřecí plátek se zelenými fazolkami, bramborové pyré

úterý 24. června 2025

snídaně	Pečený ananas s medovým krémem a ořechy
svačina (dopolední)	Mátový dip se lněným semínkem, bageta
oběd	Celozrnné špagety s krevetami a chřestem
svačina (odpolední)	Rajčatová terina s mozzarellou, trojhránky
večeře	Hovězí na pivu a kořenové zelenině, bulgur

středa 25. června 2025

snídaně	Rukolové máslo, šunka, ředkvičky, pečivo
svačina (dopolední)	Mangovo-limetkový dezert
oběd	Krůtí kousky s ořechovým pestem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Salát se sýry, malinovým dresinkem a krutony
večeře	Quinoa s červenou řepou a uzeným tofu

čtvrtek 26. června 2025

snídaně	Čokoládová ovesná kaše s jahodami
svačina (dopolední)	Okurkový salát s cottage sýrem a dýňovými semínky
oběd	Tortilla plněná špenátem a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Tyčinky s cibulkovou směsí a vejcem
večeře	Losos na způsob Teriyaki, rýže, celerový salát

pátek 27. června 2025

snídaně	Náš chléb se sýrovou pomazánkou, barevná paprika
svačina (dopolední)	Zeleninový mix s melounem, piniemi a zálivkou
oběd	Hovězí maso s lilkem a cuketou, kuskus
svačina (odpolední)	Bílý jogurt s meruňkovým šmakounem
večeře	Králík s žampiony a kukuřicí, batátové hranolky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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