

**pondělí** 28. července 2025

snídaně	Pomazánka s krůtím masem a výhonky, papriky, chléb
svačina (dopolední)	Čokoládový proteinový nápoj, ananas
oběd	Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže
svačina (odpolední)	Salát s pečenými batáty, sýrem a arašídami
večeře	Špalda s cuketovým zelím, parmskou šunkou a piniemi

úterý 29. července 2025

snídaně	Zapečená vejce s mozzarellou, cherry rajčata, bageta
svačina (dopolední)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
oběd	Kuřecí nudličky s pórkem a žampiony, kuskus
svačina (odpolední)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
večeře	Okoun s bazalkou a bramborovým pyrém

středa 30. července 2025

snídaně	Pita s fíkovou marmeládou a strouhaným tvarohem
svačina (dopolední)	Mrkvovo-celerový salát s fetou
oběd	Luštěninová směs s vejcem, granátovým jablkem a pekany, medová zálivka
svačina (odpolední)	Cottage s uzeným lososem, kedlubna, knuspi
večeře	Krůtí kostky s krémovou omáčkou, bulgur

čtvrtek 31. července 2025

snídaně	Pomazánka z lučiny a restované šunky, barevná mrkev, naše pečivo
svačina (dopolední)	Kokosový dezert s malinami
oběd	Těstovinový salát s krevetami a koprem
svačina (odpolední)	Čerstvý sýr s kapary, meloun, trojhránky
večeře	Kuřecí nudličky s paprikovým chutney, rýže

pátek 1. srpna 2025

snídaně	Meruňkový jogurt s naší granolou
svačina (dopolední)	Okurkový salát se sýrem a žitným chlebem
oběd	Zapečené brambory se zeleninou a krůtím masem, teplá lilková salsa s mátovým dresinkem
svačina (odpolední)	Opékané žampiony s bylinkovým krémem, tyčinky
večeře	Boloňské celozrnné těstoviny

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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