

Monday 30. June 2025

breakfast	Špenátová míchaná vejce, chléb
snack (morning)	Ovocné smoothie
lunch	Tortilla s krůtím masem, avokádovou salsou a sýrem
snack (afternoon)	Cottage s žervé, trojhránky
dinner	Vepřové kousky s pažitkovou omáčkou, kuskus

Tuesday 1. July 2025

breakfast	Pomazánka z restované šunky, ciabatta, meloun
snack (morning)	Čerstvý sýr s římským salátem a zálivkou, knuspi
lunch	Sladkokyselé kuřecí maso, rýže
snack (afternoon)	Švestkový jogurt s piškoty
dinner	Losos s houbovým dipem, pečené brambory

Wednesday 2. July 2025

breakfast	Hruškový závin s vanilkovým krémem
snack (morning)	Salát se šmakounem a jogurtovým dresinkem
lunch	Fleky se zelím z cukety
snack (afternoon)	Dezert s borůvkami a mascarpone
dinner	Krůtí s pečenou červenou řepou, špalíčky

Thursday 3. July 2025

breakfast	Kuřecí maso s tzatziki a parmazánem, pečivo
snack (morning)	Chřestová směs s mátou, rohlíček
lunch	Okoun se strouhankovou krustou a bramborovou kaší
snack (afternoon)	Sýrovo variace, mrkvové hranolky
dinner	Rýžový nákyp s meruňkami

Friday 4. July 2025

breakfast	Jáhlové muffiny se sušeným ovocem a malinovým krémem
snack (morning)	Bazalková ricotta, tyčinky
lunch	Králík na divoko, bulgur
snack (afternoon)	Halušky s tvarohem
dinner	Hovězí guláš, penne těstoviny

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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