

**pondělí** 21. července 2025

snídaně	Míchaná vejíčka masala, okurek, bageta
svačina (dopolední)	Dip z modrého sýra, dubáček, pečivo
oběd	Fajitas s mangovým čatní a krůtím masem
svačina (odpolední)	Dezert s quinoou a rybízovým pyré
večeře	Krémové rizoto s houbami a sušenými rajčaty

úterý 22. července 2025

snídaně	Sendvič s lososem, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Jogurt s meduňkou a borůvkovým pyré
oběd	Kuřecí roláda s masovou nádivkou, barevný bulgur
svačina (odpolední)	Olivový cottage, salát, pizza tyčinky
večeře	Vepřové maso se zeleninovými hranolky a pečené brambory

středa 23. července 2025

snídaně	Overnight oats s kešu-kakaovým krémem, malinami a kokosovými lupínky
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy, knuspi
oběd	Špenátové špalíčky s pestem a cuketou
svačina (odpolední)	Chorizo muffin, salát
večeře	Drůbeží paličky s černou čočkou a hořčično-okurkovou salsou

čtvrtek 24. července 2025

snídaně	Šunkové mousse, polníček, žitný chléb
svačina (dopolední)	Lilková směs s baby karotkou a fetou
oběd	Masové kuličky s červenou řepou, štouchané brambory
svačina (odpolední)	Hrášková polévka s krutony
večeře	Krůtí nudličky s rajskou salsou a tarhoňou

pátek 25. července 2025

snídaně	Zapečená ricotta s oSTRUŽINOVÝM-mátovou omáčkou
svačina (dopolední)	Mrkvovo - kedlubnový salát s mozzarellou
oběd	Vepřové maso s omáčkou Satay, rýže
svačina (odpolední)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
večeře	Okoun s kukuřičným pyré, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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