

**Monday** 21. July 2025

breakfast	Míchaná vejíčka masala, okurek, bageta
snack (morning)	Dip z modrého sýra, dubáček, pečivo
lunch	Fajitas s mangovým čatní a krutím masem
snack (afternoon)	Dezert s quinoou a rybízovým pyré
dinner	Krémové rizoto s houbami a sušenými rajčaty

Tuesday 22. July 2025

breakfast	Sendvič s lososem, cherry rajčata
snack (morning)	Jogurt s meduňkou a borůvkovým pyré
lunch	Kuřecí roláda s masovou nádivkou, barevný bulgur
snack (afternoon)	Olivový cottage, salát, pizza tyčinky
dinner	Vepřové maso se zeleninovými hranolky a pečené brambory

Wednesday 23. July 2025

breakfast	Overnight oats s kešu-kakaovým krémem, malinami a kokosovými lupínky
snack (morning)	Restované papriky se sýrovými chipsy, knuspi
lunch	Špenátové špalíčky s pestem a cuketou
snack (afternoon)	Chorizo muffin, salát
dinner	Drůbeží paličky s černou čočkou a hořčično-okurkovou salsou

Thursday 24. July 2025

breakfast	Šunkové mousse, polníček, žitný chléb
snack (morning)	Lilková směs s baby karotkou a fetou
lunch	Masové kuličky s červenou řepou, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Hrášková polévka s krutony
dinner	Krutí nudličky s rajskou salsou a tarhoňou

Friday 25. July 2025

breakfast	Zapečená ricotta s oSTRUŽINOVÝM-mátovou omáčkou
snack (morning)	Mrkvovo - kedlubnový salát s mozzarellou
lunch	Vepřové maso s omáčkou Satay, rýže
snack (afternoon)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
dinner	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