

pondělí 14. července 2025

snídaně	Chřestová pomazánka se sýrem, červená čekanka, chléb
svačina (dopolední)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
svačina (odpolední)	Jablka s ricottou a cereáliemi
večeře	Bulguroto se zeleninou, kuřecím masem a sýrem

úterý 15. července 2025

snídaně	Špenátový závin s mletým masem, strouhaná kedlubna
svačina (dopolední)	Kefír s malinami
svačina (odpolední)	Sýrové tyčinky s paprikovým dipem, okurka
večeře	Zeleninový salát s krutím masem, krutony a dresinkem

středa 16. července 2025

snídaně	Ciabatta se zeleninou a goudou
svačina (dopolední)	Houbový krém s hráškovými výhonky, ředkev, pečivo
svačina (odpolední)	Tvarohový dezert s lesním ovocem a mandlemi
večeře	Tarhoňový salát s kapustou a šunkou

čtvrtek 17. července 2025

snídaně	Cottage pomazánka s tuňákem, salát, chléb
svačina (dopolední)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
svačina (odpolední)	Rohlíček s uzeným sýrem, rajčatový salát
večeře	Hovězí stir fry na zázvoru, rýže, okurková salsa se sezamovou zálivkou

pátek 18. července 2025

snídaně	Palačinky s krémem s pistáciemi a goji
svačina (dopolední)	Cuketová směs s kapary a parmazánem
svačina (odpolední)	Šunka s vejcem, bylinkový dip, salát, trojhránky
večeře	Vepřové nudličky s paprikovou směsí, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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