

Monday 14. July 2025

breakfast	Chřestová pomazánka se sýrem, červená čekanka, chléb
snack (morning)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
snack (afternoon)	Jablka s ricottou a cereáliemi
dinner	Bulguroto se zeleninou, kuřecím masem a sýrem

Tuesday 15. July 2025

breakfast	Špenátový závin s mletým masem, strouhaná kedlubna
snack (morning)	Kefír s malinami
snack (afternoon)	Sýrové tyčinky s paprikovým dipem, okurka
dinner	Zeleninový salát s krůtím masem, krutony a dresinkem

Wednesday 16. July 2025

breakfast	Ciabatta se zeleninou a goudou
snack (morning)	Houbový krém s hráškovými výhonky, ředkev, pečivo
snack (afternoon)	Tvarohový dezert s lesním ovocem a mandlemi
dinner	Tarhoňový salát s kapustou a šunkou

Thursday 17. July 2025

breakfast	Cottage pomazánka s tuňákem, salát, chléb
snack (morning)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
snack (afternoon)	Rohlíček s uzeným sýrem, rajčatový salát
dinner	Hovězí stir fry na zázvoru, rýže, okurková salsa se sezamovou zálivkou

Friday 18. July 2025

breakfast	Palačinky s krémem s pistáciemi a goji
snack (morning)	Cuketová směs s kapary a parmazánem
snack (afternoon)	Šunka s vejcem, bylinkový dip, salát, trojhránky
dinner	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