

pondělí 7. července 2025

snídaně	Pomazánka z pečených paprik s olivami, kedlubna, bageta
svačina (dopolední)	Šunková rolka, salát, tyčinky
oběd	Vepřové kousky s omáčkou Satay, rýže
svačina (odpolední)	Jogurt s meduňkou a borůvkovým pyré
večeře	Krůtí maso s kuskusem a restovanou zeleninou, fitness tatarka

úterý 8. července 2025

snídaně	Sendvič se šunkou a vejcem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Petrželková pomazánka, salát, chléb
oběd	Rajčatovo-houbová směs s kuřecím masem, špaldá
svačina (odpolední)	Ostružinový dezert s pekanovými ořechy
večeře	Losos se semínky a dresinkem, pečené brambory

středa 9. července 2025

snídaně	Pomazánka s pistáciemi, salát, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Vanilkový jogurtový nápoj, meloun
oběd	Hovězí burger s dipem, stir-fry zelí
svačina (odpolední)	Pečivo se sýry a okurkou
večeře	Kuřecí maso ve sladkokyselé omáčce s ananase, rýže

čtvrtek 10. července 2025

snídaně	Míchaná vejíčka s avokádem, cherry rajčata, žitný chléb
svačina (dopolední)	Kořeněné švestky se strouhaným tvarohem
oběd	Tortilla s krevetami a zeleným chřestem
svačina (odpolední)	Cottage s bazalkou, salát, rohlíček
večeře	Hovězí s červenou řepou a koprem, bulgur

pátek 11. července 2025

snídaně	Banánové muffiny s malinový krémem
svačina (dopolední)	Knuspi s libečkov-pórkovým žervé
oběd	Pečené krůtí maso s hráškovým pyré
svačina (odpolední)	Listové saláty se šmakounem a dresinkem
večeře	Vepřové kostky v hořčičné omáčce, celozrnné těstoviny

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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