

Monday 7. July 2025

breakfast	Pomazánka z pečených paprik s olivami, kedlubna, bageta
snack (morning)	Šunková rolka, salát, tyčinky
lunch	Vepřové kousky s omáčkou Satay, rýže
snack (afternoon)	Jogurt s meduňkou a borůvkovým pyré
dinner	Krůtí maso s kuskusem a restovanou zeleninou, fitness tatarka

Tuesday 8. July 2025

breakfast	Sendvič se šunkou a vejcem, ředkvičky
snack (morning)	Petrželková pomazánka, salát, chléb
lunch	Rajčatovo-houbová směs s kuřecím masem, špalda
snack (afternoon)	Ostružinový dezert s pekanovými ořechy
dinner	Losos se semínky a dresinkem, pečené brambory

Wednesday 9. July 2025

breakfast	Pomazánka s pistáciemi, salát, chléb vitamínek
snack (morning)	Vanilkový jogurtový nápoj, meloun
lunch	Hovězí burger s dipem, stir-fry zelí
snack (afternoon)	Pečivo se sýry a okurkou
dinner	Kuřecí maso ve sladkokyselé omáčce s ananasem, rýže

Thursday 10. July 2025

breakfast	Míchaná vajíčka s avokádem, cherry rajčata, žitný chléb
snack (morning)	Kořeněné švestky se strouhaným tvarohem
lunch	Tortilla s krevetami a zeleným chřestem
snack (afternoon)	Cottage s bazalkou, salát, rohlíček
dinner	Hovězí s červenou řepou a koprem, bulgur

Friday 11. July 2025

breakfast	Banánové muffiny s malinový krémem
snack (morning)	Knuspi s libečkov-pórkovým žervé
lunch	Pečené krůtí maso s hráškovým pyré
snack (afternoon)	Listové saláty se šmakounem a dresinkem
dinner	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