

pondělí 14. července 2025

snídaně	Frittata s květákem, barevná paprika, bageta
svačina (dopolední)	Malinový jogurt s dobrou vlákninou
oběd	Kuřecí kousky na žampionech, bulgur
svačina (odpolední)	Mátová pěna, salát, tyčinky
večeře	Linguine se zelenými fazolkami a mletým hovězím masem

úterý 15. července 2025

snídaně	Pomazánka rybí s hráškovými výhonky, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
oběd	Krůtí roláda plněná goudou a chřestem, bramborová kaše
svačina (odpolední)	Čerstvý sýr s kapary, meloun, trojhránky
večeře	Cizrnový Chana daal s vepřovým masem

středa 16. července 2025

snídaně	Ochucené pomazánkové máslo, ředkev, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Zeleninová salsa s balkánským sýrem, křehký plátek
oběd	Tuňákové placičky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
svačina (odpolední)	Švestkový proteinový tvaroh s čokoládou
večeře	Kuřecí kousky s piniovými oříšky a olivami, rýže

čtvrtek 17. července 2025

snídaně	Borůvkový chlebiček s ricottovou pěnou
svačina (dopolední)	Krémová pórková polévka s parmazánem
oběd	Vepřové maso s paprikami, quinoa
svačina (odpolední)	Pomazánka s kukuřicí, bageta, ředkvičky
večeře	Krůtí maso s bylinkovým dresinkem a sous-vide zeleninou

pátek 18. července 2025

snídaně	Náš chléb s cibulkovou směsí a vejcem, mrkev
svačina (dopolední)	Bílý jogurt s meruňkovým šmakounem
oběd	Hovězí tokáň, kuskus s hráškem
svačina (odpolední)	Šunka se strouhaným sýrem, rohlíček
večeře	Treska s kešu-tahini dipem, brambory, okurkový salát

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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