

Monday 14. July 2025

breakfast	Frittata s květákem, barevná paprika, bageta
snack (morning)	Malinový jogurt s dobrou vlákninou
lunch	Kuřecí kousky na žampionech, bulgur
snack (afternoon)	Mátová pěna, salát, tyčinky
dinner	Linguine se zelenými fazolkami a mletým hovězím masem

Tuesday 15. July 2025

breakfast	Pomazánka rybí s hráškovými výhonky, salát, pečivo
snack (morning)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
lunch	Krůtí roláda plněná goudou a chřestem, bramborová kaše
snack (afternoon)	Čerstvý sýr s kapary, meloun, trojhránky
dinner	Cizrnový Chana daal s vepřovým masem

Wednesday 16. July 2025

breakfast	Ochucené pomazánkové máslo, ředkev, chléb vitamínek
snack (morning)	Zeleninová salsa s balkánským sýrem, křehký plátek
lunch	Tuňákové placičky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
snack (afternoon)	Švestkový proteinový tvaroh s čokoládou
dinner	Kuřecí kousky s piniovými oříšky a olivami, rýže

Thursday 17. July 2025

breakfast	Borůvkový chlebiček s ricottovou pěnou
snack (morning)	Krémová pórková polévka s parmazánem
lunch	Vepřové maso s paprikami, quinoa
snack (afternoon)	Pomazánka s kukuřicí, bageta, ředkvičky
dinner	Krůtí maso s bylinkovým dresinkem a sous-vide zeleninou

Friday 18. July 2025

breakfast	Náš chléb s cibulkovou směsí a vejcem, mrkev
snack (morning)	Bílý jogurt s meruňkovým šmakounem
lunch	Hovězí tokáň, kuskus s hráškem
snack (afternoon)	Šunka se strouhaným sýrem, rohlíček
dinner	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