

pondělí 28. července 2025

snídaně	Frittata s kukuřicí, salát, fitchléb
svačina (dopolední)	Cuketová směs s kapary a parmazánem
oběd	Rybí kuličky s ředkvičkovou salsou, batáty
svačina (odpolední)	Jogurtovo-tvarohový dezert s višněmi a javorovým sirupem
večeře	Krůtí nudličky na pórku, bulgur

úterý 29. července 2025

snídaně	Tuňáková pomazánka s okurkou, chléb
svačina (dopolední)	Hovězí rolky se saláty a granátovým jablkem
oběd	Vepřové kousky v kokosu, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Čokoládový proteinový nápoj, ořechy
večeře	Špalda s cizrnou, sušenými švestkami a kuřecím masem

středa 30. července 2025

snídaně	Vaječný muffin s brokolicí a nivou, kornbageta
svačina (dopolední)	Ovocné pyré s chia semínky
oběd	Krůtí nudličky s bazalkou a sušenými rajčaty, kroupy
svačina (odpolední)	Šunková pěna, kedlubna, knuspi
večeře	Roastbeef s houbovou směsí, pečené brambory

čtvrtek 31. července 2025

snídaně	Toast s trhaným masem a marinovanou červenou cibulkou
svačina (dopolední)	Jogurt s lesním ovocem a lískovými ořechy
oběd	Kuřecí nugetky v jogurtu s mrkvovo-hrachovým pyré
svačina (odpolední)	Sýrový mix s ořechovým dipem, paprika
večeře	Těstoviny s vepřovým masem a rajčatovou omáčkou

pátek 1. srpna 2025

snídaně	Jáhlová kaše s jahodami a makadamy
svačina (dopolední)	Petrželková pomazánka s pekany, mrkev, sýrové tyčinky
oběd	Kořeněné hovězí kostky se špenátem, kuskus
svačina (odpolední)	Listové saláty s kuřecím masem, karambolou a krutony, dresink z podmáslí
večeře	Barevné rizoto s treskou a sýrem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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