

Monday 28. July 2025

breakfast	Frittata s kukuřicí, salát, fitchléb
snack (morning)	Cuketová směs s kapary a parmazánem
lunch	Rybí kuličky s ředkvičkovou salsou, batáty
snack (afternoon)	Jogurtovo-tvarohový dezert s višněmi a javorovým sirupem
dinner	Krůtí nudličky na pórku, bulgur

Tuesday 29. July 2025

breakfast	Tuňáková pomazánka s okurkou, chléb
snack (morning)	Hovězí rolky se saláty a granátovým jablkem
lunch	Vepřové kousky v kokosu, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Čokoládový proteinový nápoj, ořechy
dinner	Špalda s cizrnou, sušenými švestkami a kuřecím masem

Wednesday 30. July 2025

breakfast	Vaječný muffin s brokolicí a nivou, kornbageta
snack (morning)	Ovocné pyré s chia semínky
lunch	Krůtí nudličky s bazalkou a sušenými rajčaty, kroupy
snack (afternoon)	Šunková pěna, kedlubna, knuspi
dinner	Roastbeef s houbovou směsí, pečené brambory

Thursday 31. July 2025

breakfast	Toast s trhaným masem a marinovanou červenou cibulkou
snack (morning)	Jogurt s lesním ovocem a lískovými ořechy
lunch	Kuřecí nugetky v jogurtu s mrkvovo-hrachovým pyré
snack (afternoon)	Sýrový mix s ořechovým dipem, paprika
dinner	Těstoviny s vepřovým masem a rajčatovou omáčkou

Friday 1. August 2025

breakfast	Jáhlová kaše s jahodami a makadamy
snack (morning)	Petrželková pomazánka s pekany, mrkev, sýrové tyčinky
lunch	Kořeněné hovězí kostky se špenátem, kuskus
snack (afternoon)	Listové saláty s kuřecím masem, karambolou a krutony, dresink z podmáslí
dinner	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