

**pondělí** 22. července 2024

snídaně	Sendvič s houbami a sýrem, ředkev
svačina (dopolední)	Míchaná zelenina s jogurtovým dresinkem
oběd	Lososové kuličky s hořčičným přelivem, batáty
svačina (odpolední)	Jogurt s lesním ovocem a kešu, ananas
večeře	Kuřecí tikka masala, jasmínová rýže

úterý 23. července 2024

snídaně	Cottage s ementálem, pečivo
svačina (dopolední)	Hruškové smoothie
oběd	Hovězí karbanátky s kapustou a parmazánem, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Žervé se šunkou, křehký rohlíček
večeře	Krůtí nudličky s restovanými paprikami, špalda

středa 24. července 2024

snídaně	Blaťácké zlato s pažitkovou pomazánkou, náš žitný chléb
svačina (dopolední)	Tatarák z červené řepy, rukola, tyčinky
oběd	Bulgurová směs s pečenou zeleninou a tofu
svačina (odpolední)	Borůvkový tvaroh s ořechy
večeře	Drůbeží maso se špenátem, celozrnné gigli

čtvrtek 25. července 2024

snídaně	Kaše s mangem a chia
svačina (dopolední)	Sýrová paštika s křenem, kukuřičník
oběd	Krůtí maso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, kuskus
svačina (odpolední)	Bramborový muffin se šunkou a mozzarellou, tuřínem
večeře	Salátová mísa s krevetami a avokádovým dresinkem

pátek 26. července 2024

snídaně	Vaječný muffin s čedarem, náš chléb
svačina (dopolední)	Strouhaná mrkev s jablkem a rozinkami
oběd	Kuřecí kousky s omáčkou Satay, rýže
svačina (odpolední)	Tvaroháček s pudinkem, malinami a čokoládou
večeře	Fazole s hovězím masem a javorovým sirupem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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