



pondělí 29. července 2024

snídaně	Bageta s lilkovou philadelphia a šunkou
svačina (dopolední)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
oběd	Bulgurový salát s cirznou a sýrem panыр
svačina (odpolední)	Opékané žampiony s bylinkovým sýrem, tyčinky
večeře	Drůbeží roláda s ricottou a bazalkou, šťouchané brambory

úterý 30. července 2024

snídaně	Pomazánka z červené řepy, pečivo
svačina (dopolední)	Špenátová polévka s krutony a semínky
oběd	Kuřecí nudličky s karotkou a kokosovým mlékem, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Jogurt s borůvkami a dobrou vlákninou, meloun
večeře	Treska s květákovým mozečkem

středa 31. července 2024

snídaně	Pečený ananas s jogurtem a ořechy
svačina (dopolední)	Salát z červeného zelí s hráškem a dýňovými semínky
oběd	Tortilla s hovězím masem, kukuřicí a kari dresinkem
svačina (odpolední)	Knuspi s cibulkovou směsí a šunkou
večeře	Kuřecí maso s citronovou omáčkou a chřestem, kuskus

čtvrtek 1. srpna 2024

snídaně	Naše pečivo s vajíčkovou pomazánkou
svačina (dopolední)	Jahody s vanilkovým krémem a lískovými ořechy
oběd	Bylinkový pstruh, pečené brambory s dresinkem
svačina (odpolední)	Mrkvové muffiny s uzeným sýrem, salát
večeře	Ratatouille s balkánem a piniemi, quinoa

pátek 2. srpna 2024

snídaně	Lívanečky s přelivem z lesního ovoce a tvarohovým krémem
svačina (dopolední)	Římský salát s marinovaným tofu a granátovým jablkem
oběd	Králičí maso na česneku, divoká rýže
svačina (odpolední)	Cottage s petrželkou a konopnými semínky, kukuřičník
večeře	Hovězí nudličky na pórku, celozrnné těstoviny

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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