

**pondělí 21. července 2025**

|                     |                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Sýrový muffin s kapary, cherry rajčata s petrželkovým dipem |
| svačina (dopolední) | Fitness tatarka, salát, trojhránky                          |
| oběd                | Seitan s baby karotkou, brambory s česnekem a ementálem     |
| svačina (odpolední) | Obilné polštářky s kokosovou náplní a mangovým jogurtem     |
| večeře              | Těstoviny se špenátem, čedarem a kešu                       |

**úterý 22. července 2025**

|                     |                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Sendvič s čerstvým sýrem a karamelizovanou cibulí, ředkvičky |
| svačina (dopolední) | Náš kakaový termix s mátou                                   |
| oběd                | Quinoa s olivami, salsou ze sušených rajčat a opečeným sýrem |
| svačina (odpolední) | Polníčkové žervé, mrkev, pizza tyčinky                       |
| večeře              | Zapečený šmakounový plátek, batáty s bylinkovým dresinkem    |

**středa 23. července 2025**

|                     |                                          |
|---------------------|------------------------------------------|
| snídaně             | Mrkvová pomazánka, salát, paše pečivo    |
| svačina (dopolední) | Dezert s meruňkami a chia                |
| oběd                | Panýr s hořčično-medovou omáčkou, kuskus |
| svačina (odpolední) | Rukolová polévka s parmezánem            |
| večeře              | Robi směs s cizrnou a vejcem, pita       |

**čtvrtek 24. července 2025**

|                     |                                          |
|---------------------|------------------------------------------|
| snídaně             | Jogurt s švestkovým pyré a pečeným müsli |
| svačina (dopolední) | Salát z červené řepy s čedarem, chléb    |
| oběd                | Fleky s kapustou a tempehem              |
| svačina (odpolední) | Sýrová rolka se semínky, rohlíček        |
| večeře              | Bulgur s míchanou zeleninou a balkánem   |

**pátek 25. července 2025**

|                     |                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Míchaná vejčička s brynzou, okurky, žitný chléb                     |
| svačina (dopolední) | Koprový dip se lněným semínkem, salát, knuspi                       |
| oběd                | Kokosové rizoto s hráškem a lilkem                                  |
| svačina (odpolední) | Tvarohový dezert s lesním ovocem a vlašskými ořechy                 |
| večeře              | Plněné žampiony s kukuřicí, bramborová kaše s mrkví a plátky mandlí |

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na [www.zdravestravovani.cz/jidelnicek](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)