

**pondělí** 6. července 2026**úterý** 7. července 2026

snídaně	Sýrový sendvič, okurka
svačina (dopolední)	Zeleninový salát s tofu a dresinkem
oběd	Těstoviny s bylinkami, pečenou řepou a chřestem
svačina (odpolední)	Tvarohový dezert s malinami a dobrou vlákninou
večeře	Hovězí se špenátem, bulgur

středa 8. července 2026

snídaně	Brownies kaše s jahodami a lískovými ořechy
svačina (dopolední)	Pórková polévka s čedarem
oběd	Salát Nicoise s pečivem
svačina (odpolední)	Pikantní oříšky s cizrnou
večeře	Kuřecí nudličky s krémovými houbami, celozrnné penne

čtvrtek 9. července 2026

snídaně	Batátová pomazánka s tymiánem a čerstvým sýrem, pečivo
svačina (dopolední)	Cottage s uzeným sýrem, salát, rohlíček
oběd	Krůtí kousky s restovanými paprikami, rýže
svačina (odpolední)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
večeře	Lilková musaka s černou čočkou

pátek 10. července 2026

snídaně	Pomazánka s pistáciemi, bageta
svačina (dopolední)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
oběd	Filírované kuřecí prso s kuskusem a edamame
svačina (odpolední)	Bramborový muffin se šunkou a čedarem, paprika
večeře	Treska s dušenou mrkví, hrášková rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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