

**Monday** 6. July 2026**Tuesday** 7. July 2026

breakfast	Zapečené vejce s cuketou a parmazánem, chléb
snack (morning)	Šunková pěna, okurka, knuspi
lunch	Krůtí kousky s omáčkou Satay, rýže
snack (afternoon)	Malinový dezert s čokoládou
dinner	Vepřové maso s glazovanou mrkví, kuskus

**Wednesday** 8. July 2026

breakfast	Brownies kaše s jahodami a lískovými ořechy
snack (morning)	Pórková polévka s čedarem
lunch	Salát Nicoise s pečivem
snack (afternoon)	Pikantní oříšky s cizrnou
dinner	Kuřecí nudličky s krémovými houbami, celozrnné penne

**Thursday** 9. July 2026

breakfast	Pomazánka z pečených paprik, salát, žitný rohlík
snack (morning)	Ředkvičkový salát s broskvemi, knuspi
lunch	Slaný koláč s quinoou a červenou čočkou, okurková salsa
snack (afternoon)	Tvaroh s mátou a lesním ovocem
dinner	Seitan v kokosové omáčce, rýže

**Friday** 10. July 2026

breakfast	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
snack (morning)	Pomazánka z uzeného lososa, ředkev
lunch	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlaškými oříšky, francouzský dresink
snack (afternoon)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
dinner	Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou

**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)