

pondělí 13. července 2026

snídaně	Müsli s pistáciemi a malinami
svačina (dopolední)	Salát se šmakounem, karamelizovanou cibulí a dresinkem
oběd	Kuřecí paličky s rajčaty a mascarpone, rýže
svačina (odpolední)	Tyčinky s paprikovým dipem, kedlubna
večeře	Treska na kari a zázvoru, kuskus

úterý 14. července 2026

snídaně	Cizrnové lívanečky s malinovým krémem
svačina (dopolední)	Pažitková pomazánka s parmazánem, kedlubna, sýrové tyčky
oběd	Krevety s krémovou mangovou omáčkou, bulgur
svačina (odpolední)	Sýrový mix s ořechovým dipem, paprika
večeře	Zvěřina s houbovým ragú, celozrnné těstoviny

středa 15. července 2026

snídaně	Pomazánka s goudou a pečivem, meloun
svačina (dopolední)	Malinový jogurt s mandlemi
oběd	Krůtí s parmazánem a cibulovým čatní, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Šunka se strouhaným sýrem, cherry, fitness chléb
večeře	Dušené hovězí na balzamiků s fazolkami, kuskus

čtvrtek 16. července 2026

snídaně	Lívanečky s čokoládovým krémem a malinami
svačina (dopolední)	Hrášková polévka
oběd	Rizoto s červenou řepou s mini mozzarellou a dýňovými semínky
svačina (odpolední)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev
večeře	Variace listových salátů s baby karotkou, sušenými rajčaty a šmakounem, pečivo

pátek 17. července 2026

snídaně	Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem
svačina (dopolední)	Parmazánový dip, zelenina
oběd	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix
svačina (odpolední)	Vaječné muffinky se slaninou a čedarem
večeře	Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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