

pondělí 20. července 2026

snídaně	Pomazánka rybí, bageta
svačina (dopolední)	Cottage sýr a červenou řepou, trojhránky
oběd	Kuřecí nudličky s brokolicí, rýže
svačina (odpolední)	Ovocný aspik s krémem a kokosovými polštářky
večeře	Zapečené kedlubny se šunkou a goudou

úterý 21. července 2026

snídaně	Fazole s vejcem a šunkou, salát
svačina (dopolední)	Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, trojhránky
oběd	Kuřecí nudličky s lilkem a cuketou, kuskus
svačina (odpolední)	Ovocné pyré s chia semínky
večeře	Pastýřský koláč s vepřovým masem

středa 22. července 2026

snídaně	Omeleta s pažitkou, cherry rajčata, pečivo
svačina (dopolední)	Hruškové smoothie
oběd	Králík s žampiony a kukuřicí, kuskus
svačina (odpolední)	Žervé s čerstvým sýrem a celerovými hranolkami, rohlíček
večeře	Bylinková treska s fitness tatarkou, šťouchané brambory

čtvrtek 23. července 2026

snídaně	Avokádová pomazánka s žervé, ředkvičky, ciabatta
svačina (dopolední)	Banánovo-švestkový dezert
oběd	Tortilla se seitanem a červeným zelím
svačina (odpolední)	Opékané houby s bylinkovým žervé, pečivo
večeře	Zeleninový páj s uzeným sýrem, okurkový salát

pátek 24. července 2026

snídaně	Sýrová frittata se žampiony a špenátem
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se zakysanou smetanou a šmakounem a kešu
oběd	Kuře v rajčatové omáčce, rajta
svačina (odpolední)	Listové saláty s ředkví, sýrem a výhonky hrášku
večeře	Masové kuličky s hořčicovým dipem, kyselé okurky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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