

Monday 20. July 2026

breakfast	Pomazánka rybí, bageta
snack (morning)	Cottage sýr a červenou řepou, trojhránky
lunch	Kuřecí nudličky s brokolicí, rýže
snack (afternoon)	Ovocný aspik s krémem a kokosovými polštářky
dinner	Zapečené kedlubny se šunkou a goudou

Tuesday 21. July 2026

breakfast	Fazole s vejcem a šunkou, salát
snack (morning)	Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, trojhránky
lunch	Kuřecí nudličky s lilkem a cuketou, kuskus
snack (afternoon)	Ovocné pyré s chia semínky
dinner	Pastýřský koláč s vepřovým masem

Wednesday 22. July 2026

breakfast	Omeleta s pažitkou, cherry rajčata, pečivo
snack (morning)	Hruškové smoothie
lunch	Králík s žampiony a kukuřicí, kuskus
snack (afternoon)	Žervé s čerstvým sýrem a celerovými hranolkami, rohlíček
dinner	Bylinková treska s fitness tatarkou, šťouchané brambory

Thursday 23. July 2026

breakfast	Avokádová pomazánka s žervé, ředkvičky, ciabatta
snack (morning)	Banánovo-švestkový dezert
lunch	Tortilla se seitanem a červeným zelím
snack (afternoon)	Opékané houby s bylinkovým žervé, pečivo
dinner	Zeleninový páj s uzeným sýrem, okurkový salát

Friday 24. July 2026

breakfast	Sýrová frittata se žampiony a špenátem
snack (morning)	Bílý jogurt se zakysanou smetanou a šmakounem a kešu
lunch	Kuře v rajčatové omáčce, rajta
snack (afternoon)	Listové saláty s ředkví, sýrem a výhonky hrášku
dinner	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