

Monday 20. July 2026

breakfast	Kokosová rýže s malinami a pistáciemi
snack (morning)	Šunkové mousse s hráškovými výhonky, kukuřičník
lunch	Krůtí maso s pestem z pečeného lilku, kuskus
snack (afternoon)	Tvarohový jogurt s javorovým sirupem, dobrou vlákninou a sušeným ovocem
dinner	Salát s tuňákem, zeleninou a bramborami

Tuesday 21. July 2026

breakfast	Závin s hlívou ústřičnou
snack (morning)	Salát Waldorf
lunch	Tortilla s masovými kuličkami s ementálem a jogurtovým dresinkem
snack (afternoon)	Rybičková pomazánka, pečivo
dinner	Těstoviny s kuřecím ragú

Wednesday 22. July 2026

breakfast	Masová pomazánka se strouhaným sýrem, chléb
snack (morning)	Mléčný nápoj višň-vanilka
lunch	Okoun s bylinkami, zeleninové pyré, meruňky s hrozny
snack (afternoon)	Tvrdé sýry s tzatziky, tyčinky
dinner	Hovězí na kmíně, rýže, teplý cuketový salát

Thursday 23. July 2026

breakfast	Toust s petrželkovým máslem, šunkou a sýrem
snack (morning)	Cottage s baby karotkou a slunečnicovými semínky
lunch	Těstoviny se špenátem, ricottou a mandlemi
snack (afternoon)	Dezert se švestkami a ovesnými vločkami
dinner	Vepřové kousky se smetanovým přelivem z pečených paprik, halušky

Friday 24. July 2026

breakfast	Vajíčkový salát, chléb
snack (morning)	Hrušky se skořicí a bílým jogurtem
lunch	Paličky s rajčaty a mascarpone, bulgur
snack (afternoon)	Mozzarella s parmskou šunkou, meloun, rohlíček
dinner	Králík na divoko, šťouchané brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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