

**Monday** 27. July 2026

breakfast	Pomazánka liptovská, papriky, pečivo
snack (morning)	Cottage s vejcem, tyčinky
lunch	Dhál z červené čočky a mungo fazolek
snack (afternoon)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
dinner	Kuřecí plátek se šunkou a sýrem, rýže

Tuesday 28. July 2026

breakfast	Snídaňové vločky s kokosem a jahodami
snack (morning)	Cibulačka se slunečnicovými semínky
lunch	Krůtí maso s opékanými žampiony a tymiánovým dresinkem, brambory
snack (afternoon)	Salát s mozzarellou, parmskou šunkou a semínky
dinner	Seitanový segedínský guláš, chléb

Wednesday 29. July 2026

breakfast	Masový závin se sýrem, cherry rajčata
snack (morning)	Pomazánka s parmazánem, salát, trojhránky
lunch	Špalíčky s krémovým špenátem, vaječný muffin
snack (afternoon)	Ananasovo-mandarinkový mix s jogurtem a ořechy
dinner	Dušená zvěřina se sušenými švestkami a karotkou, kuskus

Thursday 30. July 2026

breakfast	Kakaový perník s medovým krémem
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy s rukolou
lunch	Losos s wasabi dipem a restovanou zeleninou
snack (afternoon)	Tatarák ze šmakouna, kedlubna, knuspi
dinner	Hovězí tokáň s tarhoňou a hráškem

Friday 31. July 2026

breakfast	Pomazánka z uzeného sýru, salát, chléb
snack (morning)	Dezert s borůvkovým přelivem
lunch	Čína s kuřecími nudličkami, rýže
snack (afternoon)	Okurková salsa s fetou, tyčinky
dinner	Brokolicové karbanátky s naší tatarkou, 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