

Monday 20. July 2026

breakfast	Tvarohová pomazánka s brusinkami, salát, chléb
snack (morning)	Náš kakaový termix
lunch	Masová tortilla na řecký způsob
snack (afternoon)	Šunka se strouhaným sýrem, cherry, křehké pečivo
dinner	Candát s krémovým pórkem, rýže

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	Hruškový dezert s medovým jogurtem
snack (morning)	Zeleninová salsa s balkánským sýrem, knuspi
lunch	Krůtí s houbovou směsí, batátové hranolky
snack (afternoon)	Hrášková polévka s mátou
dinner	Hovězí kousky s restovanými paprikami, bulgur

Thursday 23. July 2026

breakfast	Zapečené vejce s madelandem, ředkev, bageta
snack (morning)	Tvaroháček s pudinkem, lesním ovocem a lískovými ořechy
lunch	Vepřové maso s květákem, rýže
snack (afternoon)	Salát s kapary, sýrem a dresinkem
dinner	Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem

Friday 24. July 2026

breakfast	Avokádový sendvič se sýrem
snack (morning)	Tatarák z červené řepy s hráškovými výhonky, rohlíček
lunch	Okoun s bazalkou a bramborovým pyré s kukuřicí
snack (afternoon)	Ostružinový krém s pistáciemi
dinner	Krůtí maso s brokolicí, barevná quinoa

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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