

Monday 27. July 2026

breakfast	Francouzská omeleta, salát, pečivo
snack (morning)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
lunch	Špalda s vepřovým masem, cizrnou a sušenými švestkami
snack (afternoon)	Řepová pomazánka se sýrem, tyčinky
dinner	Kuřecí maso s cibulovou omáčkou, šťouchané brambory

Tuesday 28. July 2026

breakfast	Ovesná kaše s malinovým tvarohem
snack (morning)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Pečená krůtí prsa s petrželkovou krustou, bulgur se zeleninou
snack (afternoon)	Dip z uzeného tofu, kedlubna, chléb
dinner	Těstovinový salát s vejcem a uzeným lososem

Wednesday 29. July 2026

breakfast	Pomazánka se šmakounem, ředkev, špaldový chléb
snack (morning)	Ovocný krém s lískovými ořechy
lunch	Kuřecí maso s pečeným celerem a batátovou kaší
snack (afternoon)	Bramborový muffin se šunkou a čedarem, paprika
dinner	Burger se zelenými fazolkami, pita

Thursday 30. July 2026

breakfast	Bageta s vajíčkově-avokádová pomazánka, meloun
snack (morning)	Cottage s kukuřicí, polníček, knuspi
lunch	Tuňákové placičky s naší tatarkou, pečené brambory
snack (afternoon)	Borůvkový dezert s datlovým sirupem a pekany
dinner	Vepřový plátek s paprikovým čatní, kuskus

Friday 31. July 2026

breakfast	Hrášková pomazánka se šunkou, bageta
snack (morning)	Jahodový dezert s čokoládou
lunch	Hovězí na způsob Stroganov, rýže
snack (afternoon)	Letní zeleninový salát s mozzarellou a dresinkem
dinner	Krůtí roláda s čedarem a rukolou, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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