

**pondělí** 6. července 2026**úterý** 7. července 2026

snídaně	Meruňkovo-hruškové pyré s tvarohem a ořechy
svačina (dopolední)	Malinové smoothie s chia semínky
oběd	Zeleninový mix s červenou čočkou a piniemi
svačina (odpolední)	Melounová variace s mini mozzarellou
večeře	Salát s opečenými žampiony, sýrem a česnekovým dresinkem

**středa** 8. července 2026

snídaně	Vejce s dipem z pečených paprik, proteinové pečivo
svačina (dopolední)	Ananas s kokosem a oříšky
oběd	Salát s lososem a zeleným chřestem
svačina (odpolední)	Ovocný fresh
večeře	Kuskus s cherry rajčaty, parmazánem a olivami

**čtvrtek** 9. července 2026

snídaně	Batátová pomazánka s tymiánem a čerstvým sýrem, pečivo
svačina (dopolední)	Cottage s uzeným sýrem, salát, rohlíček
oběd	Krůtí kousky s restovanými paprikami, rýže
svačina (odpolední)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
večeře	Lilková musaka s černou čočkou

**pátek** 10. července 2026

snídaně	Pomazánka s pistáciemi, bageta
svačina (dopolední)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
oběd	Filírované kuřecí prso s kuskusem a edamame
svačina (odpolední)	Bramborový muffin se šunkou a čedarem, paprika
večeře	Treska s dušenou mrkví, hrášková rýže

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na [www.zdravestravovani.cz/jidelnicek](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)