

**pondělí** 13. července 2026

snídaně	Tapiokový pudink s borůvkami a pistáciemi
svačina (dopolední)	Smoothie se špenátem
oběd	Barevná quinoa s panýrem a pomerančovým dresinkem
svačina (odpolední)	Jahodovo-mangový nápoj
večeře	Brokolicový salát s kukuřicí a vejcem

úterý 14. 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 15. 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 16. července 2026

snídaně	Zapečená vejce se šunkou, kedlubna, pečivo
svačina (dopolední)	Krém z pečeného pastináku
oběd	Černá čočka s kuřecím a javorovým sirupem, chléb
svačina (odpolední)	Jahody s vanilkovým krémem
večeře	Candát s bazalkou a bramborovým pyré s kukuřicí

pátek 17. července 2026

snídaně	Pomazánka se šmakounem, salát, chléb
svačina (dopolední)	Vejce s výhonky a krémovou salsou, trojhránky
oběd	Hráškové rizoto s parmskou šunkou a sýrem
svačina (odpolední)	Dvoubarevný dezert se švestkami
večeře	Krůtí nudličky s kešu oříšky a olivami, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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