

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

snídaně	Omeleta s pažitkou, okurka, pečivo
svačina (dopolední)	Mangové lassi
oběd	Zeleninové kuličky se smetanovou omáčkou, pečené brambory
svačina (odpolední)	Brokolicový dip, salát, tyčinky
večeře	Špagety s chřestovým přelivem a parmazánem

středa 8. července 2026

snídaně	Hruškový muffin s javorovým krémem a malinami
svačina (dopolední)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
oběd	Tortilla s rukolou, červenou řepou a kozím sýrem
svačina (odpolední)	Trojhránky s nivovým dipem
večeře	Dušená kapusta se sójovými nudličkami, šťouchané brambory

čtvrtek 9. července 2026

snídaně	Pomazánka z pečených paprik, salát, žitný rohlík
svačina (dopolední)	Ředkvičkový salát s broskvemi, knuspi
oběd	Slaný koláč s quinoou a červenou čočkou, okurková salsa
svačina (odpolední)	Tvaroh s mátou a lesním ovocem
večeře	Seitan v kokosové omáčce, rýže

pátek 10. července 2026

snídaně	Špenátová pomazánka, ředkev, chléb
svačina (dopolední)	Cottage s bazalkou, tyčinky
oběd	Halušky se zelím a tempehem
svačina (odpolední)	Mléčný dezert se švestkovým pyré a lískovými ořechy
večeře	Vaječný muffin s hořčičným přelivem, batáty

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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