



Monday 6. July 2026

Tuesday 7. July 2026

breakfast	Omeleta s pažitkou, okurka, pečivo
snack (morning)	Mangové lassi
lunch	Zeleninové kuličky se smetanovou omáčkou, pečené brambory
snack (afternoon)	Brokolicový dip, salát, tyčinky
dinner	Špagety s chřestovým přelivem a parmazánem

Wednesday 8. July 2026

breakfast	Hruškový muffin s javorovým krémem a malinami
snack (morning)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
lunch	Tortilla s rukolou, červenou řepou a kozím sýrem
snack (afternoon)	Trojhránky s nivovým dipem
dinner	Dušená kapusta se sójovými nudličkami, šťouchané brambory

Thursday 9. July 2026

breakfast	Pomazánka z pečených paprik, salát, žitný rohlík
snack (morning)	Ředkvičkový salát s broskvemi, knuspi
lunch	Slaný koláč s quinoou a červenou čočkou, okurková salsa
snack (afternoon)	Tvaroh s mátou a lesním ovocem
dinner	Seitan v kokosové omáčce, rýže

Friday 10. July 2026

breakfast	Špenátová pomazánka, ředkev, chléb
snack (morning)	Cottage s bazalkou, tyčinky
lunch	Halušky se zelím a tempehem
snack (afternoon)	Mléčný dezert se švestkovým pyré a lískovými ořechy
dinner	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