

**BEZ MASA****pondělí 27. července 2026**

snídaně	Míchaná vajíčka s brynzou, barevná mrkev, chléb
svačina (dopolední)	Sladký krém s broskvemi a chia
oběd	Robi sekaná s ricottou a bramborovou kaší, kyselé okurky
svačina (odpolední)	Cuketová směs s balkánem a semínky
večeře	Houbový kuba s cibulkou a sýrem

úterý 28. července 2026

snídaně	Tortilla se zeleninou a sýrem
svačina (dopolední)	Petrželkový krém, trojhránky
oběd	Smažená rýže na asijský způsob, tempeh
svačina (odpolední)	Jahodová přesnídávka s hořkou čokoládou
večeře	Zapečené batáty s tuřínem a fazolovými lusky

středa 29. července 2026

snídaně	Pomazánka s mandlemi, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Ananasovo-mandarinkový mix s jogurtem a ořechy
oběd	Fusilli se špenátem a ořechovým pestem
svačina (odpolední)	Muffin z vaječného bílku s mrkví, kedlubna
večeře	Klaso s mangovým čatní, rýže

čtvrtek 30. července 2026

snídaně	Tvarohové syrníky s borůvkovým přelivem a ricottovým krémem
svačina (dopolední)	Čekankový salát s čínským zelím a sýrem
oběd	Tofu s omáčkou z cuket a mascarpone, bulgur
svačina (odpolední)	Koprový dip se sezamovými semínky, křehké pečivo
večeře	Brambory s červenou řepou, nivou a ořechy

pátek 31. července 2026

snídaně	Zapečené pikantní vejce s paprikami, pečivo
svačina (dopolední)	Hruškový tvaroh
oběd	Opékané noky se zeleninou, sýrem a hráškovými výhonky
svačina (odpolední)	Okurková salsa s fetou, tyčinky
večeře	Špagety ala bolognese s parmazánem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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