

Monday 27. July 2026

breakfast	Míchaná vajíčka s brynzou, barevná mrkev, chléb
snack (morning)	Sladký krém s broskvemi a chia
lunch	Robi sekaná s ricottou a bramborovou kaší, kyselé okurky
snack (afternoon)	Cuketová směs s balkánem a semínky
dinner	Houbový kuba s cibulkou a sýrem

Tuesday 28. July 2026

breakfast	Tortilla se zeleninou a sýrem
snack (morning)	Petrželkový krém, trojhránky
lunch	Smažená rýže na asijský způsob, tempeh
snack (afternoon)	Jahodová přesnídávka s hořkou čokoládou
dinner	Zapečené batáty s tuřínem a fazolovými lusky

Wednesday 29. July 2026

breakfast	Pomazánka s mandlemi, salát, pečivo
snack (morning)	Ananasovo-mandarinkový mix s jogurtem a ořechy
lunch	Fusilli se špenátem a ořechovým pestem
snack (afternoon)	Muffin z vaječného bílku s mrkví, kedlubna
dinner	Klaso s mangovým čatní, rýže

Thursday 30. July 2026

breakfast	Tvarohové syrniki s borůvkovým přelivem a ricottovým krémem
snack (morning)	Čekankový salát s čínským zelím a sýrem
lunch	Tofu s omáčkou z cuket a mascarpone, bulgur
snack (afternoon)	Koprový dip se sezamovými semínky, křehké pečivo
dinner	Brambory s červenou řepou, nivou a ořechy

Friday 31. July 2026

breakfast	Zapečené pikantní vejce s paprikami, pečivo
snack (morning)	Hruškový tvaroh
lunch	Opékané noky se zeleninou, sýrem a hráškovými výhonky
snack (afternoon)	Okurková salsa s fetou, tyčinky
dinner	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