

**pondělí** 29. června 2026

snídaně	Jogurt s mangem a pečeným müsli
svačina (dopolední)	Rajčatová polévka se semínky
oběd	Květák na mozeček se šťouchanými bramborami
svačina (odpolední)	Tortilla chips s nivovým dipem, barevná paprika
večeře	Kuřecí roláda s cibulkovo-šunkovou náplní, bulgur

**úterý** 30. června 2026

snídaně	Pomazánka s kuřecím masem a řeřichou, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Mangový jogurt
oběd	Cizrnová kaše s hovězím masem
svačina (odpolední)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
večeře	Candát s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa

**středa** 1. července 2026

snídaně	Vajíčková pomazánka, okurka, bageta
svačina (dopolední)	Chia jogurt s višněmi a vanilkovou příchutí
oběd	Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže
svačina (odpolední)	Mrkvové placky s amarantem a mátovým dipem, salát
večeře	Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem

**čtvrtek** 2. července 2026

snídaně	Míchaná vajíčka na másle, barevná paprika, pečivo
svačina (dopolední)	Meruňkový krém s jogurtem
oběd	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
svačina (odpolední)	Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky
večeře	Mangové kari se seitanem a koriandrem, bulgur

**pátek** 3. července 2026

snídaně	Vláčný tvarohový chlebiček s kakaovou ricottou
svačina (dopolední)	Slaný krém s bazalkou a slunečnicovými semínky, cherry rajčata
oběd	Pečená kachna s cibulovou remuládou
svačina (odpolední)	Ořechy
večeře	Kuřecí směs s chorizem s květákovou kaší 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](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)