

Monday 29. June 2026

breakfast	Jogurt s mangem a pečeným müsli
snack (morning)	Rajčatová polévka se semínky
lunch	Květák na mozeček se štouchanými bramborami
snack (afternoon)	Tortilla chips s nivovým dipem, barevná paprika
dinner	Kuřecí roláda s cibulkovo-šunkovou náplní, bulgur

Tuesday 30. June 2026

breakfast	Pomazánka s kuřecím masem a řeřichou, salát, pečivo
snack (morning)	Mangový jogurt
lunch	Cizrnová kaše s hovězím masem
snack (afternoon)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
dinner	Candát s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa

Wednesday 1. July 2026

breakfast	Vajíčková pomazánka, okurka, bageta
snack (morning)	Chia jogurt s višněmi a vanilkovou příchutí
lunch	Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže
snack (afternoon)	Mrkvové placky s amarantem a mátovým dipem, salát
dinner	Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem

Thursday 2. July 2026

breakfast	Míchaná vajíčka na másle, barevná paprika, pečivo
snack (morning)	Meruňkový krém s jogurtem
lunch	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
snack (afternoon)	Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky
dinner	Mangové kari se seitanem a koriandrem, bulgur

Friday 3. July 2026

breakfast	Vláčný tvarohový chlebiček s kakaovou ricottou
snack (morning)	Slaný krém s bazalkou a slunečnicovými semínky, cherry rajčata
lunch	Pečená kachna s cibulovou remuládou
snack (afternoon)	Ořechy
dinner	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