

**Monday** 22. June 2026

breakfast	Hruškový muffin, jogurt s javorovým sirupem
snack (morning)	Avokádová salsa se sýrem, bageta
lunch	Holandská sekaná, bramborová kaše, okurkový salát
snack (afternoon)	Cottage s lískovými ořechy, tyčinky
dinner	Krůtí maso s máslovou dýní a smetanou, bulgur

Tuesday 23. June 2026

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, pečivo
snack (morning)	Sýrová variace, mrkvové hranolky
lunch	Buchtičky s vanilkovým krémem
snack (afternoon)	Plněné žampiony se šunkou, trojhránky
dinner	Hovězí maso se smetanovým chřestem, divoká rýže

Wednesday 24. June 2026

breakfast	Ovesná kaše s broskvemi a bílou čokoládou
snack (morning)	Salát s čedarem, slunečnicovými semínky a krutony
lunch	Kuřecí s pečenou červenou řepou, špalíčky
snack (afternoon)	Ostružinový tvaroh s cereáliemi
dinner	Tuňákové kuličky s tomatovým přelivem, těstoviny

Thursday 25. June 2026

breakfast	Chléb s bylinkovou lučinou a šunkou
snack (morning)	Ovocné smoothie
lunch	Tortilla s dresinkem a hovězím masem
snack (afternoon)	Vejce s hořčičným dresinkem, křehké pečivo
dinner	Quinová směs se zeleninou a šmakounem

Friday 26. June 2026

breakfast	Pita s trhaným masem a salátem
snack (morning)	Jogurt se zakysanou smetanou a švestkami
lunch	Treska s dušenou cuketou a kuskusem
snack (afternoon)	Špenátový dip, bageta
dinner	Celerovo-bramborový gratin s kuřecím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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