

**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	Řepové muffiny fetou a tymiánovým krémem, okurka
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
oběd	Krůtí maso s omáčkou Satay, rýže
svačina (odpolední)	Brokolicový dip, salát, tyčinky
večeře	Linguine s houbami a parmazánem

středa 1. července 2026

snídaně	Ciabatta s pórkovou pomazánkou, salát
svačina (dopolední)	Rukolový cottage s knuspi
oběd	Mexická směs se sójou v tortille
svačina (odpolední)	Náš kakaový termix s goji
večeře	Hovězí nudličky s kešu oříšky, hráškový kuskus

čtvrtek 2. července 2026

snídaně	Vajíčková směs s uzeným sýrem, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Meruňkový krém s jogurtem
oběd	Vepřové výpečky se špenátem a špalíčky
svačina (odpolední)	Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky
večeře	Losos na bylinkách, pečené brambory, tzatziki

pátek 3. července 2026

snídaně	Vanilková jáhlová kaše s jahodami a pistáciemi
svačina (dopolední)	Salát s mozzarellou a kapary
oběd	Hovězí nudličky se smetanovou mrkví, těstoviny
svačina (odpolední)	Pečivo se sýrovou pomazánkou, kedlubna
večeře	Rizoto s chřestem, parmazánem a čerstvými bylinkami

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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