

**Monday** 29. June 2026

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

Tuesday 30. June 2026

breakfast	Řepové muffiny fetou a tymiánovým krémem, okurka
snack (morning)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
lunch	Krůtí maso s omáčkou Satay, rýže
snack (afternoon)	Brokolicev dip, salát, tyčinky
dinner	Linguine s houbami a parmazánem

Wednesday 1. July 2026

breakfast	Ciabatta s pórkovou pomazánkou, salát
snack (morning)	Rukolový cottage s knuspi
lunch	Mexická směs se sójou v tortille
snack (afternoon)	Náš kakaový termix s goji
dinner	Hovězí nudličky s kešu oříšky, hráškový kuskus

Thursday 2. July 2026

breakfast	Vajíčková směs s uzeným sýrem, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Meruňkový krém s jogurtem
lunch	Vepřové výpečky se špenátem a špalíčky
snack (afternoon)	Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky
dinner	Losos na bylinkách, pečené brambory, tzatziki

Friday 3. July 2026

breakfast	Vanilková jáhlová kaše s jahodami a pistáciemi
snack (morning)	Salát s mozzarellou a kapary
lunch	Hovězí nudličky se smetanovou mrkví, těstoviny
snack (afternoon)	Pečivo se sýrovou pomazánkou, kedlubna
dinner	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