

pondělí 29. června 2026

snídaně	Míchaná vajíčka s avokádem, bageta
svačina (dopolední)	Brynzový dip s koprem, salát, sýrové tyčinky
oběd	Krůtí s parmazánem a cibulovým čatní, štouchané brambory
svačina (odpolední)	Kakaový dezert s goji
večeře	Vepřové kousky s omáčkou z cuket a žervé, rýže

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	Ovocná granola s jahodovým tvarohem, meloun
svačina (dopolední)	Salát se šmakounem a karambolou, dresink z podmáslí
oběd	Tortilla se zelenými fazolkami a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Sýrovo-šunkový mix s oříšky, fitchléb
večeře	Marocké ragú s kuskusem

čtvrtek 2. července 2026

snídaně	Chléb s cibulkovou směsí a vejcem, ředkev
svačina (dopolední)	Špenátová polévka s goudou
oběd	Treska s hořčicovým přelivem, barevná quinoa
svačina (odpolední)	Malinový krém s dobrou vlákninou
večeře	Kuřecí prsa na medu, mátový dresink, směs listových salátů

pátek 3. července 2026

snídaně	Sýrový sendvič, okurka
svačina (dopolední)	Šlehaný skořicový dezert s jablky
oběd	Vepřové na žampionech, rýže
svačina (odpolední)	Pomazánka z pečených paprik, kedlubna, křehké pečivo
večeře	Krůtí roláda plněná brokolicí, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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