

Monday 29. June 2026

breakfast	Míchaná vajíčka s avokádem, bageta
snack (morning)	Brynzový dip s koprem, salát, sýrové tyčinky
lunch	Krůtí s parmazánem a cibulovým čatní, štouchané brambory
snack (afternoon)	Kakaový dezert s goji
dinner	Vepřové kousky s omáčkou z cuket a žervé, rýže

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	Ovocná granola s jahodovým tvarohem, meloun
snack (morning)	Salát se šmakounem a karambolou, dresink z podmáslí
lunch	Tortilla se zelenými fazolkami a kuřecím masem
snack (afternoon)	Sýrovo-šunkový mix s oříšky, fitchléb
dinner	Marocké ragú s kuskusem

Thursday 2. July 2026

breakfast	Chléb s cibulkovou směsí a vejcem, ředkev
snack (morning)	Špenátová polévka s goudou
lunch	Treska s hořčicovým přelivem, barevná quinoa
snack (afternoon)	Malinový krém s dobrou vlákninou
dinner	Kuřecí prsa na medu, mátový dresink, směs listových salátů

Friday 3. July 2026

breakfast	Sýrový sendvič, okurka
snack (morning)	Šlehaný skořicový dezert s jablky
lunch	Vepřové na žampionech, rýže
snack (afternoon)	Pomazánka z pečených paprik, kedlubna, křehké pečivo
dinner	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