

**pondělí** 29. června 2026

snídaně	Tapiokový pudink s borůvkami a pistáciemi
svačina (dopolední)	Smoothie se špenátem
oběd	Barevná quinoa s panýrem a pomerančovým dresinkem
svačina (odpolední)	Jahodovo-mangový nápoj
večeře	Brokolicový salát s kukuřicí a vejcem

**úterý** 30. června 2026

snídaně	Meruňkovo-hruškové pyré s tvarohem a ořechy
svačina (dopolední)	Malinové smoothie s chia semínky
oběd	Zeleninový mix s červenou čočkou a piniemi
svačina (odpolední)	Melounová variace s mini mozzarellou
večeře	Salát s opečenými žampiony, sýrem a česnekovým dresinkem

**středa** 1. července 2026

snídaně	Vejce s dipem z pečených paprik, proteinové pečivo
svačina (dopolední)	Ananas s kokosem a oříšky
oběd	Salát s lososem a zeleným chřestem
svačina (odpolední)	Ovocný fresh
večeře	Kuskus s cherry rajčaty, parmazánem a olivami

**čtvrtek** 2. července 2026

snídaně	Sýrový mix s bylinkovou florou, meloun, pečivo
svačina (dopolední)	Restované žampiony s květákem a sýrovými chipsy
oběd	Wrap s krůtím masem, dresinkem a paprikami
svačina (odpolední)	Jahodový dezert s čokoládou
večeře	Losos s pečenými bramborami a okurkovou salsou

**pátek** 3. července 2026

snídaně	Jáhlová kaše s hruškou, skořicí a ořechy
svačina (dopolední)	Šunková pěna, cherry rajčata, knuspi
oběd	Batátové hranolky s fazolkami a pečeným sýrem
svačina (odpolední)	Mini mozzarella s libečkovým dipem, zelenina
večeře	Masové kuličky s žervé přelivem, bulgur

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na [www.zdravestravovani.cz/jidelnicek](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)