

**pondělí** 29. června 2026

snídaně	Lívanečky s banánovým jogurtem
svačina (dopolední)	Rajčatová polévka se semínky
oběd	Baba Ganoush se sójovými výpečky, rýže
svačina (odpolední)	Mix tvrdých sýrů, salát s granátovým jablkem, tortilla chipsy
večeře	Zapečené brambory s chřestem a nivou

úterý 30. června 2026

snídaně	Řepové muffiny fetou a tymiánovým krémem, okurka
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
oběd	Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami
svačina (odpolední)	Pastiňáková pomazánka, salát, pizzové tyčinky
večeře	Linguine s houbami a parmazánem

středa 1. července 2026

snídaně	Ciabatta s pórkovou pomazánkou, salát
svačina (dopolední)	Rukolový cottage s knuspi
oběd	Klaso s medem a sezamem, kuskus
svačina (odpolední)	Náš kakaový termix s goji
večeře	Špenátové rizoto s čedarem

čtvrtek 2. července 2026

snídaně	Míchaná vejčička na másle, barevná paprika, pečivo
svačina (dopolední)	Meruňkový krém s jogurtem
oběd	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
svačina (odpolední)	Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky
večeře	Mangové kari se seitanem a koriandrem, bulgur

pátek 3. července 2026

snídaně	Ovesná kaše s jahodami a kešu
svačina (dopolední)	Brokolicový dip, kedlubny
oběd	Rajská omáčka s vejcem, těstoviny
svačina (odpolední)	Marinované tofu s ořechovým dresinkem, salát
večeře	Burger s restovanou zeleninou, pita, dresink

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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