

**Monday** 29. June 2026

breakfast	Lívanečky s banánovým jogurtem
snack (morning)	Rajčatová polévka se semínky
lunch	Baba Ganoush se sójovými výpečky, rýže
snack (afternoon)	Mix tvrdých sýrů, salát s granátovým jablkem, tortilla chipsy
dinner	Zapečené brambory s chřestem a nivou

Tuesday 30. June 2026

breakfast	Řepové muffiny fetou a tymiánovým krémem, okurka
snack (morning)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
lunch	Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami
snack (afternoon)	Pastiňáková pomazánka, salát, pizzové tyčinky
dinner	Linguine s houbami a parmazánem

Wednesday 1. July 2026

breakfast	Ciabatta s pórkovou pomazánkou, salát
snack (morning)	Rukolový cottage s knuspi
lunch	Klaso s medem a sezamem, kuskus
snack (afternoon)	Náš kakaový termix s goji
dinner	Špenátové rizoto s čedarem

Thursday 2. July 2026

breakfast	Míchaná vajíčka na másle, barevná paprika, pečivo
snack (morning)	Meruňkový krém s jogurtem
lunch	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
snack (afternoon)	Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky
dinner	Mangové kari se seitanem a koriandrem, bulgur

Friday 3. July 2026

breakfast	Ovesná kaše s jahodami a kešu
snack (morning)	Brokolicový dip, kedlubny
lunch	Rajská omáčka s vejcem, těstoviny
snack (afternoon)	Marinované tofu s ořechovým dresinkem, salát
dinner	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