



Monday 4. May 2026

breakfast	Frittata s brokolicí, salát, chléb
snack (morning)	Tatarák z červené řepy, tyčinky
lunch	Červené kari s ananase, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Mangový chia dezert
dinner	Fazolové lusky na smetaně s vejcem, pečené brambory

Tuesday 5. May 2026

breakfast	Overnight oats s kešu-kakaovým krémem, malinami a kokosovými lupínky
snack (morning)	Krémová pórková polévka s parmazánem
lunch	Penne s pomodoro salsou, kapary a sýrem
snack (afternoon)	Žervé s čerstvým sýrem a celerovými hranolkami, rohlíček
dinner	Vegesekaná s pečivem a chilli dresinkem, zelný salát

Wednesday 6. May 2026

breakfast	Cuketový závin s hermelínem, salát
snack (morning)	Dezert s borůvkovým přelivem
lunch	Klaso s pekanovými ořechy a žampiony, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Smetanové avokádo, knuspi
dinner	Kuskusovo-cizrnová směs se sladkokyselou zálivkou a fetou

Thursday 7. May 2026

breakfast	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
snack (morning)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
lunch	Bulguroto s chřestem, parmazánem a čerstvými bylinkami
snack (afternoon)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
dinner	Barevné těstoviny s ricottou a olivami

Friday 8. May 2026

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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