

**pondělí** 25. května 2026

| | |
|---------------------|---|
| snídaně | Bramborový muffin se sýrem, zeleninový mix |
| svačina (dopolední) | Ovocná miska s jogurtem a pekaný |
| oběd | Zapečené těstoviny se smetanovým pórkem, seitanem a sýrem |
| svačina (odpolední) | Šunka rolka s brynzovou náplní, salát, křehký rohlíček |
| večeře | Drůbeží roláda plněná vajíčkovou směsí, zeleninová rýže |

úterý 26. května 2026

| | |
|---------------------|---|
| snídaně | Pomazánka budapeštská, papriky, chléb |
| svačina (dopolední) | Zeleninový mix s tvarohovo-bylinkovým dresinkem, knuspi |
| oběd | Losos s mascarpone-citrónovou omáčkou, šťouchané brambory |
| svačina (odpolední) | Malinové podmáslí |
| večeře | Těstoviny s hráškovým pestem a vepřovým masem |

středa 27. května 2026

| | |
|---------------------|--|
| snídaně | Palačinky naslano s krémovými žampiony |
| svačina (dopolední) | Kakaový tvaroh s oSTRUŽINAMI |
| oběd | Cizrna na paprice, vejce, noky |
| svačina (odpolední) | Avokádová pomazánka s lučinou, ředkev, trojhránky |
| večeře | Šmakounový plátek se sýrem a cibulkou, bulgur s fazolovými lusky |

čtvrtek 28. května 2026

| | |
|---------------------|---|
| snídaně | Zapečené vejce se šunkou a sýrem, pečivo |
| svačina (dopolední) | Květáková polévka s čočkou a strouhaným sýrem |
| oběd | Černá rýže s kukuřicí a sýrem panýr |
| svačina (odpolední) | Jahodovo-hruškový krém s pistáciemi |
| večeře | Kuřecí palička s batátovým pyré, celerový salát |

pátek 29. května 2026

| | |
|---------------------|---|
| snídaně | Pomazánka rybičková, rajčata, bageta |
| svačina (dopolední) | Banánové smoothie s ovesnými vločkami |
| oběd | Hovězí tokáň s hráškem, zlatý kuskus |
| svačina (odpolední) | Okurková salsa s řapíkatým celerem a čerstvým sýrem, fitchléb |
| večeře | Celozrnná tortilla s quinoou a červenou řepou |

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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