

**pondělí** 18. května 2026

snídaně	Bageta s bazalkovou florou a sýrem, barevná paprika
svačina (dopolední)	Smoothie s dračím ovocem
oběd	Kuřecí plátek s kešu omáčkou, špalda
svačina (odpolední)	Tyčinky s žervé a konopnými semínky
večeře	Celozrnná tortilla se šmakounem a listovým špenátem

**úterý** 19. května 2026

snídaně	Pomazánka květáková, cherry rajčata, pečivo
svačina (dopolední)	Listové saláty s kuřecím prsem a medovo-hořčicovou zálivkou
oběd	Masové placičky s ementálem a jogurtovým dresinkem, brambory
svačina (odpolední)	Sušené ovoce s oříšky
večeře	Treska na koprovém rizotu

**středa** 20. května 2026

snídaně	Vaječná omeleta s cuketou, salát, chléb
svačina (dopolední)	Náš kakaový termix
oběd	Směs z černé čočky s opečeným panýrem
svačina (odpolední)	Cottage s římským kmínem, knuspi
večeře	Krúť nudličky s paprikami, kuskus

**čtvrtek** 21. května 2026

snídaně	Tvarohovo-čokoládový koláč, malinový rozvar
svačina (dopolední)	Plněné žampiony s tofu, salát s granátovým jablkem
oběd	Celozrnné špagety s krevetami, fazolkami a pečenými rajčaty
svačina (odpolední)	Pečivo s pestrou pomazánkou, okurka
večeře	Kuřecí maso se sójovou omáčkou a kurkumou, bulgur

**pátek** 22. května 2026

snídaně	Jádrová paštika s brusinkami, barevná mrkev, chléb
svačina (dopolední)	Mini mozzarella s libečkovým dipem, zelenina
oběd	Krúť roláda s čedarem a rukolou, barevná rýže
svačina (odpolední)	Mangový chia dezert
večeře	Hovězí nudličky s růžičkovou kapustou, šťouchané brambory

**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)