

**pondělí** 20. dubna 2026

snídaně	Pomazánka rybí, mrkev, bageta
svačina (dopolední)	Směs s cottage sýrem a červenou řepou, trojhránky
oběd	Kuřecí nudličky s brokolicí, rýže
svačina (odpolední)	Ovocný aspik s krémem a kokosovými polštářky
večeře	Zapečené kedlubny se šunkou a goudou

**úterý** 21. dubna 2026

snídaně	Fazole s vejcem a šunkou, salát
svačina (dopolední)	Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, trojhránky
oběd	Kuřecí nudličky s lilkem a cuketou, kuskus
svačina (odpolední)	Ovocné pyré s chia semínky
večeře	Pastýrský koláč s vepřovým masem

**středa** 22. dubna 2026

snídaně	Omeleta s medvědí česnekem, cherry rajčata, pečivo
svačina (dopolední)	Hruškové smoothie
oběd	Králík s žampiony a kukuřicí, kuskus
svačina (odpolední)	Žervé s čerstvým sýrem a celerovými hranolkami, rohlíček
večeře	Bylinková treska s fitness tatarkou, šťouchané brambory

**čtvrtek** 23. dubna 2026

snídaně	Avokádová pomazánka s žervé, ředkvičky, ciabatta
svačina (dopolední)	Banánovo-švestkový dezert
oběd	Tortilla se seitanem a červeným zelím
svačina (odpolední)	Opékané houby s bylinkovým žervé, pečivo
večeře	Zeleninový páj s uzeným sýrem, okurkový salát

**pátek** 24. dubna 2026

snídaně	Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem
svačina (dopolední)	Parmazánový dip, zelenina
oběd	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix
svačina (odpolední)	Vaječné muffinky se slaninou a čedarem
večeře	Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou

**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)