

**pondělí** 8. června 2026

snídaně	Tapiokový pudink s borůvkami a pistáciemi
svačina (dopolední)	Smoothie se špenátem
oběd	Barevná quinoa s panýrem a pomerančovým dresinkem
svačina (odpolední)	Jahodovo-mangový nápoj
večeře	Brokolicový salát s kukuřicí a vejcem

úterý 9. června 2026

snídaně	Meruňkovo-hruškové pyré s tvarohem a ořechy
svačina (dopolední)	Malinové smoothie s chia semínky
oběd	Zeleninový mix s červenou čočkou a piniemi
svačina (odpolední)	Melounová variace s mini mozzarellou
večeře	Salát s opečenými žampiony, sýrem a česnekovým dresinkem

středa 10. června 2026

snídaně	Vejce s dipem z pečených paprik, proteinové pečivo
svačina (dopolední)	Ananas s kokosem a oříšky
oběd	Salát s lososem a zeleným chřestem
svačina (odpolední)	Ovocný fresh
večeře	Kuskus s cherry rajčaty, parmazánem a olivami

čtvrtek 11. června 2026

snídaně	Pomazánka masová s řeřichou, salát, chléb
svačina (dopolední)	Teplá cuketová směs s balkánským sýrem
oběd	Bulgurovo-quinoový salát s krůtím masem
svačina (odpolední)	Malinový jogurt s cereáliemi
večeře	Burger se zelenými fazolkami, pita

pátek 12. června 2026

snídaně	Chléb s luštěninovou pomazánkou
svačina (dopolední)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
oběd	Candát s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa
svačina (odpolední)	Rajčatová salsa se sýrem, pečivo
večeře	Krůtí maso na pórku, těstoviny

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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