

**pondělí** 11. května 2026

snídaně	Quinoa s para ořechy a kustovnicí
svačina (dopolední)	Melounová šťáva
oběd	Obilné trio
svačina (odpolední)	Višňové smoothie
večeře	Listové saláty se šmakounem a sezamem

**úterý** 12. května 2026

snídaně	Chia pudink s banánem
svačina (dopolední)	Mangové lassi
oběd	Salát z červené řepy s balkánským sýrem a semínky
svačina (odpolední)	Pražené oříšky
večeře	Treska s čočkou a cherry rajčaty

**středa** 13. května 2026

snídaně	Vaječné muffiny s cuketou a madelandem, salát s kukuřicí
svačina (dopolední)	Jahodové smoothie
oběd	Kuskusový salát s karotkou, paprikou a tofu
svačina (odpolední)	Borůvky s mandlemi
večeře	Zeleninový salát s bazalkovým pestem a mozzarellou

**čtvrtek** 14. května 2026

snídaně	Avokádový sendvič se sýrem, papriky
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
oběd	Kuřecí plátek s chřestem a sýrovou směsí, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Batátová polévka
večeře	Těstoviny s pak choi, žampiony, vejcem a šunkou

**pátek** 15. května 2026

snídaně	Rýžová kaše s jogurtem, pečenými hruškami a para ořechy
svačina (dopolední)	Špenátový dip s čedarem, sýrové tyčinky
oběd	Hovězí kousky s bramborami a bylinkovým přelivem
svačina (odpolední)	Drůbeží maso s tzatziki, pečivo
večeře	Salát s uzeným lososem, výhonky a chilli dresinkem

**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)