

**pondělí** 15. 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 16. 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 17. 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 18. června 2026

snídaně	Pečivo s kukuřičnou pomazánkou, barevná paprika
svačina (dopolední)	Tvaroháček s pudinkem, lesním ovocem a lískovými ořechy
oběd	Mořská štika se semínky a dresinkem, štouchané brambory
svačina (odpolední)	Chřest s čedarem, knuspi
večeře	Karotková směs s mletým masem, jasmínová rýže

pátek 19. června 2026

snídaně	Pomazánka bylinková, ředkvička, žitný rohlík
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
oběd	Celozrnné těstoviny se špenátem a telecím masem
svačina (odpolední)	Mrkvovo-celerový salát s čerstvým sýrem, křehké pečivo
večeře	Drůbeží plátek s ricottou a kešu, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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