

**pondělí** 18. 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** 19. května 2026

snídaně	Chia pudink s banánem a ananasem
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** 20. 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** 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	Krůtí 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)