

**pondělí** 25. 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 26. 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 27. 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 28. května 2026

snídaně	Pečivo s polníčkovým pestem a šunkou, salát
svačina (dopolední)	Šlehaný tvaroh s hruškami a skořicí
oběd	Hovězí maso se špenátem, štouchané brambory
svačina (odpolední)	Studená polévka z pečených paprik s vejcem
večeře	Nudle se zeleninou, tofu a arašídovou omáčkou

pátek 29. května 2026

snídaně	Jahodový krém s naší granolou
svačina (dopolední)	Míchaná zelenina s jogurtovým dresinkem
oběd	Kuřecí kousky s omáčkou z lučiny, kuskus
svačina (odpolední)	Olivová tapenáda s kapary a mini mozzarellou, bageta
večeře	Okoun s pomodoro směsí, pečené brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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