

Monday 5. May 2025

breakfast	Pomazánka s mandlemi, salát, pečivo
snack (morning)	Borůvkový dezert s vanilkovou příchutí
lunch	Tortilla s lilkem a koprovým tofu
snack (afternoon)	Pikantní pražené oříšky s cizrnou
dinner	Žampionová směs s pak choi, těstoviny

Tuesday 6. May 2025

breakfast	Tvarohové syrníky s mangovo-marakujovým přelivem a ricottovým krémem
snack (morning)	Brokolicová polévka se semínky
lunch	Kokosové rizoto s hráškem a cuketou
snack (afternoon)	Rajčatová salsa s čerstvým sýrem, ciabatta
dinner	Seitan se zeleninovou omáčkou, kuskus

Wednesday 7. May 2025

breakfast	Míchaná vejce s kukuřicí a jarní cibulkou, papriky, bageta
snack (morning)	Ricotta s olivami, salát, knuspi
lunch	Klaso s hořčično-medovou omáčkou, bulgur
snack (afternoon)	Čokoládová pěna s chilli a jahodami
dinner	Balkánský sýr se špenátem a brusinkami, pečené brambory

Thursday 8. May 2025

breakfast	Pomazánka z červené řepy, kedlubna, chléb vitamínek
snack (morning)	Restované houby s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Špagety s paprikovým přelivem a čedarem
snack (afternoon)	Tapiokový pudink s ořechy a para ořechy
dinner	Šmakoun s pórkem a nivou, barevná quinoa

Friday 9. May 2025

breakfast	Chléb s pažitkovou florou a strouhaným sýrem, barevná mrkev
snack (morning)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
lunch	Robi plátek s hermelínem a karamelizovanou cibulí, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Cottage s petrželkou, salát, tyčinky
dinner	Dhál z červené čočky a mungo fazolek

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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