

Monday 28. April 2025

breakfast	Karamelovým krém s jahodami a sušenkami
snack (morning)	Salát s restovanou hlívou, krutony
lunch	Klaso na arašídovém másle s paprikami, brambory
snack (afternoon)	Pistáciová pomazánka, ředkvičky, knuspi
dinner	Kuskus se zeleninou, sýrem a tahini zálivkou

Tuesday 29. April 2025

breakfast	Bageta se zapečeným sýrem, okurky
snack (morning)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
lunch	Červené kari s ananase a seitanem, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Koprový dip, salát, kukuřičník
dinner	Zapečené brambory se zeleninou

Wednesday 30. April 2025

breakfast	Mátová pěna, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Rukolová polévka s parmazánem
lunch	Cizrna na paprice, vejce, noky
snack (afternoon)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
dinner	Rizoto s červenou řepou, tofu a piniovými oříšky

Thursday 1. May 2025

breakfast	Ovesné placky s cottage, salátem
snack (morning)	Mangový jogurt
lunch	Těstoviny se špenátem, panýrem a mandlemi
snack (afternoon)	Rohlíček s libečkovo-pórkovým žervé
dinner	Čočkovo-zeleninová sekaná, bramborová kaše

Friday 2. May 2025

breakfast	Frittata s chřestem, papriky, chléb
snack (morning)	Fitness tatarka, salát, tyčinky
lunch	Kroupoto s kapustou, uzeným eidamem
snack (afternoon)	Tvarohový dezert s oSTRUŽINAMI a kešu
dinner	Linguine s pestem z avokáda, pečenými rajčaty a mozzarellou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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