

pondělí 12. května 2025

snídaně	Sýrový mix s bylinkovou florou, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Mrkvový dip s knuspi, salát
oběd	Skandinávské mleté maso s bramborami, chřestem a koprovým dresinkem
svačina (odpolední)	Jogurt s javorovým sirupem, cereáliemi a sušeným ovocem
večeře	Hrachová kaše s hovězími kousky

úterý 13. května 2025

snídaně	Vaječná omeleta s květákem, kornbageta
svačina (dopolední)	Kokosový dezert s malinami
oběd	Celozrnné těstoviny s tuňákem na zelenině
svačina (odpolední)	Parmská šunka se strouhaným sýrem, ředkvičky, rohlíček
večeře	Kuřecí kostky s krémovou omáčkou, pečené brambory s restovanými fazolkami

středa 14. května 2025

snídaně	Pomazánka z lučiny a restované šunky, barevná mrkev, naše pečivo
svačina (dopolední)	Listové saláty s tofu a granátovým jablkem
oběd	Špenátová špalda s mini mozzarellou a piniemi
svačina (odpolední)	Ostružinový krém s vlašskými ořechy
večeře	Krůtí maso na houbách, celozrnné penne

čtvrtek 15. května 2025

snídaně	Overnight oats s lískovo-kakaovým přelivem, borůvkami a oříšky
svačina (dopolední)	Cottage s vejcem, kedlubna
oběd	Hovězí maso s červenou řepou a balkánem, rýže
svačina (odpolední)	Pomazánka z černé čočky, salát, trojhránky
večeře	Krevety s dresinkem tisíc ostrovů, kuskus

pátek 16. května 2025

snídaně	Pomazánka z ricotty a brynzy, barevná paprika, žitný chléb
svačina (dopolední)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
oběd	Salát s kuřecím masem, oříšky a švestkovým dresinkem
svačina (odpolední)	Bramborový muffin se šunkou a sýrem, okurky
večeře	Králičí hřbet na víně s kořenovou zeleninou, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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