

Monday 16. June 2025

breakfast	Pomazánka rybí s hráškovými výhonky, polníček, pečivo
snack (morning)	Citronový dezert s jahodami a konopnými semínky
lunch	Špenátové rizoto se šunkou a parmazánem
snack (afternoon)	Čerstvý sýr s kapary, ředkvičky, rohlíček
dinner	Kuřecí kousky s glazovanou karotkou, těstoviny

Tuesday 17. June 2025

breakfast	Sendvič s houbami a šunkou, bílá ředkev
snack (morning)	Křenová pěna, barevná paprika, žitné tyčinky
lunch	Masová sekaná s bramborovou kaší, kyselé okurky
snack (afternoon)	Mangové lassi, sušené ovoce
dinner	Cizrnový Chana daal s krůtím masem

Wednesday 18. June 2025

breakfast	Naše granola s malinovým jogurtem
snack (morning)	Pestrý salát se strouhaným tofu a dresinkem
lunch	Trhané kuřecí maso s tzatziki, kornbageta
snack (afternoon)	Rukolový cottage, ananas
dinner	Treska v kokosové omáčce, hráškový kuskus

Thursday 19. June 2025

breakfast	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, římský salát, žitný chléb
snack (morning)	Dezert s ostružinami a arašídovým máslem
lunch	Krůtí maso s fazolkami, bulgur
snack (afternoon)	Meloun se sýry a granátovým jablkem, trojhránky
dinner	Zeleninová směs s balkánem a kešu, pečené brambory

Friday 20. June 2025

breakfast	Vaječný muffin s madelandem, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Knuspi s lilkovou philadelphia a šunkou, kedlubna
lunch	Celozrnné linguine se zelím z červené řepy a tuňákem
snack (afternoon)	Termix s pistáciemi
dinner	Hovězí maso s brokolicovou omáčkou, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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