

Monday 23. June 2025

breakfast	Blaťácké zlato s petrželkovou pomazánkou, kedlubna, chléb
snack (morning)	Karotková polévka s kokosovým mlékem
lunch	Červená čočka s paprikou a opečeným halloumi
snack (afternoon)	Jogurt s lesním ovocem a lískovými ořechy
dinner	Kuřecí plátek se zelenými fazolkami, bramborové pyré

Tuesday 24. June 2025

breakfast	Pečený ananas s medovým krémem a ořechy
snack (morning)	Mátový dip se lněným semínkem, bageta
lunch	Celozrnné špagety s krevetami a chřestem
snack (afternoon)	Rajčatová terina s mozzarellou, trojhránky
dinner	Hovězí na pivu a kořenové zelenině, bulgur

Wednesday 25. June 2025

breakfast	Rukolové máslo, šunka, ředkvičky, pečivo
snack (morning)	Mangovo-limetkový dezert
lunch	Krůtí kousky s ořechovým pestem, pečené brambory
snack (afternoon)	Salát se sýry, malinovým dresinkem a krutony
dinner	Quinoa s červenou řepou a uzeným tofu

Thursday 26. June 2025

breakfast	Čokoládová ovesná kaše s jahodami
snack (morning)	Okurkový salát s cottage sýrem a dýňovými semínky
lunch	Tortilla plněná špenátem a kuřecím masem
snack (afternoon)	Tyčinky s cibulkovou směsí a vejcem
dinner	Losos na způsob Teriyaki, rýže, celerový salát

Friday 27. June 2025

breakfast	Náš chléb se sýrovou pomazánkou, barevná paprika
snack (morning)	Zeleninový mix s melounem, piniemi a zálivkou
lunch	Hovězí maso s lilkem a cuketou, kuskus
snack (afternoon)	Bílý jogurt s meruňkovým šmakounem
dinner	Králík s žampiony a kukuřicí, batátové hranolky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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