

Monday 28. April 2025

breakfast	Míchaná vejce s pórkem, kedlubna, chléb
snack (morning)	Teplý lilkový salát s piniemi a parmskou šunkou
lunch	Nudle se zeleninou, tofu a arašídovou omáčkou
snack (afternoon)	Banánový proteinový nápoj, ořechy se sušeným ovocem
dinner	Kuskus s dušeným červeným zelím a hovězím masem

Tuesday 29. April 2025

breakfast	Kaše s pečenými hruškami a vlašskými ořechy
snack (morning)	Pomazánka s medvědí česnekem, zelenina, tyčinky
lunch	Těstovinový salát s krevetami a koprem
snack (afternoon)	Šunka s makadamy, hořčicový dip, ředkev
dinner	Krůtí závitky s kozím sýrem, rýže s hráškem

Wednesday 30. April 2025

breakfast	Pomazánka z uzeného sýru, cherry rajčata, bageta
snack (morning)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
lunch	Hovězí nudličky s červenou řepou, cuketovník
snack (afternoon)	Cottage s kukuřicí, knuspi
dinner	Kuřecí maso s pečeným květákem, celozrnné penne

Thursday 1. May 2025

breakfast	Avokádová salsa se šunkou, okurky, naše pečivo
snack (morning)	Sýrové rolinky, salát s granátovým jablkem
lunch	Dušené krůtí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže
snack (afternoon)	Meruňkový jogurt s cereáliemi
dinner	Tuňákové kuličky v rajčatové omáčce, pečené brambory

Friday 2. May 2025

breakfast	Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar
snack (morning)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, barevná paprika
lunch	Kuřecí kousky s kešu a olivami, bulgur
snack (afternoon)	Fitchléb s žervé, ledový salát
dinner	Cizrnová kaše s vaječným muffinem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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