

Monday 4. May 2026

breakfast	Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar
snack (morning)	Směs s ananase, fenyklem a čerstvým sýrem
lunch	Špaldový salát s brokolicí, pečenými rajčaty a Halloumi
snack (afternoon)	Salsa z pečeného lilku, papriky, trojhránky
dinner	Krůtí nudličky na houbách, rýže

Tuesday 5. May 2026

breakfast	Míchaná vejce s kukuřicí, bageta, mrkev
snack (morning)	Pomazánka s medvědí česnekem, okurky, knuspi
lunch	Kuřecí nudličky s pórkem a žampiony, divoká rýže
snack (afternoon)	Tvarohová směs s jáhlami a ostružinami
dinner	Skandinávské maso s bramborami a jogurtovou zálivkou

Wednesday 6. May 2026

breakfast	Řepové muffiny fetou a restovanou zeleninou
snack (morning)	Fitness tatarka, knuspi
lunch	Salát s kuřecím masem, oříšky a švestkovým dresinkem
snack (afternoon)	Chia jogurt s višněmi a vanilkovou příchutí
dinner	Králičí maso na česneku s kuskusem, ředkvičková salsa

Thursday 7. May 2026

breakfast	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
snack (morning)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
lunch	Bulguroto s chřestem, parmazánem a čerstvými bylinkami
snack (afternoon)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
dinner	Barevné těstoviny s ricottou a olivami

Friday 8. May 2026

breakfast	Vláčný tvarohový chlebiček s kakaovou ricottou
snack (morning)	Slaný krém s bazalkou a slunečnicovými semínky, cherry rajčata
lunch	Pečená kachna s cibulovou remuládou
snack (afternoon)	Ořechy
dinner	Kuřecí směs s chorizem s květákovou kaší s parmazánem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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