

pondělí 16. června 2025

snídaně	Panini s bazalkovým pestem a mozzarellou, polníček
svačina (dopolední)	Broskvovo-kokosové kefirové mléko
oběd	Mleté maso s jogurtovým dipem, těstoviny
svačina (odpolední)	Sýrová pomazánka, rohlíček, borůvky
večeře	Kuřecí roláda s houbovou fáší, rýže

úterý 17. června 2025

snídaně	Sladká quinoa s malinami a čokoládou
svačina (dopolední)	Tyčinky s philadelphia, ledový salát
oběd	Krůtí kostky s chřestovým přelivem, brambory
svačina (odpolední)	Hrušky se skořicí a bílým jogurtem
večeře	Zapečený okoun na rajčatech s kuskusem

středa 18. června 2025

snídaně	Pomazánka s ementálem, chléb, okurka
svačina (dopolední)	Carpaccio z červené řepy s fetou
oběd	Brynzové halušky se šunkou
svačina (odpolední)	Mléčný dezert se švestkami, cornflakes
večeře	Vepřové maso se sous-vide zeleninou a parmazánovým dresingem

čtvrtek 19. června 2025

snídaně	Koláč s vanilkovou příchutí a višňovým krémem
svačina (dopolední)	Vejce s pomazánkovým máslem, toust
oběd	Lososové kuličky s omáčkou z mascarpone, bulgur
svačina (odpolední)	Mrkvový salát, sladké knuspi
večeře	Tortilla plněná špenátem a krůtím masem

pátek 20. června 2025

snídaně	Žitný chléb s tvarohovou pomazánkou
svačina (dopolední)	Ostružinový jogurt s ovesnými vločkami
oběd	Kuřecí palička s jasmínovou rýží, hroznový kompot
svačina (odpolední)	Dýňové placky se šmakounem, dip ze zakysané smetany
večeře	Těstoviny s ricottou, pečeným celerem a čedarem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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