

pondělí 16. června 2025

snídaně	Sendvič s pažitkovou florou a čedarem, polníček
svačina (dopolední)	Citronový dezert s jahodami a konopnými semínky
oběd	Vepřový konfit s žampiony, batátové hranolky
svačina (odpolední)	Fitness tatarka, cherry rajčata, tyčinky
večeře	Kuřecí roláda s hráškem a šunkou, kuskus

úterý 17. června 2025

snídaně	Vajíčková směs s uzeným sýrem, ředkvičky, bageta
svačina (dopolední)	Ovocné pyré s chia semínky
oběd	Mexický wrap s trhaným masem a guacamole
svačina (odpolední)	Šunka s mozzarellou a ledovým salátem
večeře	Hovězí nudličky se sýrovou omáčkou, barevná quinoa

středa 18. června 2025

snídaně	Cibulkový krém, ředkev, pečivo
svačina (dopolední)	Okurkové tzatziki, knuspi
oběd	Kuřecí nudličky s odlehčenou svíčkovou omáčkou, rýže
svačina (odpolední)	Ricottový krém s pečenými meruňkami
večeře	Okoun s janovským pestem, pečené brambory

čtvrtek 19. června 2025

snídaně	Hruškový dezert s medovým jogurtem
svačina (dopolední)	Dip s provensálskými bylinkami, paprika
oběd	Králičí maso s kešu omáčkou, bulgur
svačina (odpolední)	Houbová polévka se sýrem
večeře	Salát z černé čočky s krutím prsem

pátek 20. června 2025

snídaně	Vaječný muffin s cuketou a parmazánem, salát, náš chléb
svačina (dopolední)	Paprikové žervé se šunkou, mrkev, kukuřičné trojhránky
oběd	Tuňákové kuličky v rajčatové omáčce, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Malinový dezert s datlovým sirupem a piniovými ořechy
večeře	Cajunské vepřové s rýží

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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