

Monday 16. June 2025

breakfast	Sendvič s pažitkovou florou a čedarem, polníček
snack (morning)	Citronový dezert s jahodami a konopnými semínky
lunch	Vepřový konfit s žampiony, batátové hranolky
snack (afternoon)	Fitness tatar, cherry rajčata, tyčinky
dinner	Kuřecí roláda s hráškem a šunkou, kuskus

Tuesday 17. June 2025

breakfast	Vajíčková směs s uzeným sýrem, ředkvičky, bageta
snack (morning)	Ovocné pyré s chia semínky
lunch	Mexický wrap s trhaným masem a guacamole
snack (afternoon)	Šunka s mozzarellou a ledovým salátem
dinner	Hovězí nudličky se sýrovou omáčkou, barevná quinoa

Wednesday 18. June 2025

breakfast	Cibulkový krém, ředkev, pečivo
snack (morning)	Okurkové tzatziki, knuspi
lunch	Kuřecí nudličky s odlehčenou svíčkovou omáčkou, rýže
snack (afternoon)	Ricottový krém s pečenými meruňkami
dinner	Okoun s janovským pestem, pečené brambory

Thursday 19. June 2025

breakfast	Hruškový dezert s medovým jogurtem
snack (morning)	Dip s provensálskými bylinkami, paprika
lunch	Králičí maso s kešu omáčkou, bulgur
snack (afternoon)	Houbová polévka se sýrem
dinner	Salát z černé čočky s krutím prsem

Friday 20. June 2025

breakfast	Vaječný muffin s cuketou a parmazánem, salát, náš chléb
snack (morning)	Paprikové žervé se šunkou, mrkev, kukuřičné trojhránky
lunch	Tuňákové kuličky v rajčatové omáčce, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Malinový dezert s datlovým sirupem a piniovými ořechy
dinner	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