

pondělí 28. dubna 2025

snídaně	Karamelovým krém s jahodami a sušenkami
svačina (dopolední)	Salát s restovanou hlívu, krutony
oběd	Klaso na arašídovém másle s paprikami, brambory
svačina (odpolední)	Pistáciová pomazánka, ředkvičky, knuspi
večeře	Kuskus se zeleninou, sýrem a tahini zálivkou

úterý 29. dubna 2025

snídaně	Bageta se zapečeným sýrem, okurky
svačina (dopolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
oběd	Červené kari s ananasem a seitanem, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Koprový dip, salát, kukuřičník
večeře	Zapečené brambory se zeleninou

středa 30. dubna 2025

snídaně	Mátová pěna, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Rukolová polévka s parmazánem
oběd	Cizrna na paprice, vejce, noky
svačina (odpolední)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
večeře	Rizoto s červenou řepou, tofu a piniovými oříšky

čtvrtek 1. května 2025

snídaně	Ovesné placky s cottage, salátem
svačina (dopolední)	Mangový jogurt
oběd	Těstoviny se špenátem, panýrem a mandlemi
svačina (odpolední)	Rohlíček s libečkovo-pórkovým žervé
večeře	Čočkovo-zeleninová sekaná, bramborová kaše

pátek 2. května 2025

snídaně	Frittata s chřestem, papriky, chléb
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, salát, tyčinky
oběd	Kroupoto s kapustou, uzeným eidamem
svačina (odpolední)	Tvarohový dezert s ostružinami a kešu
večeře	Linguine s pestem z avokáda, pečenými rajčaty a mozzarellou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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