

**pondělí** 7. dubna 2025

snídaně	Pomazánka z lučiny a opečené šunky, salát, chléb
svačina (dopolední)	Mangovo-meruňkový dezert s chia semínky
oběd	Celozrnná tortilla s avokádem a tuňákem
svačina (odpolední)	Cuketová směs s čerstvým sýrem a hráškem
večeře	Mleté maso s mrkvovo-kokosovou směsí, kuskus

úterý 8. dubna 2025

snídaně	Pikantní míchaná vajíčka, ředkev, bageta
svačina (dopolední)	Chřestová směs, salát, kukuřičník
oběd	Kuřecí kousky s kukuřicí a smetanou, rýže
svačina (odpolední)	Dezert s quinoou a rybízovým pyré
večeře	Ragú se sušenými rajčaty a hovězím masem, špalda

středa 9. dubna 2025

snídaně	Jogurt s borůvkovým pyré a pečeným müsli
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, cherry rajčata, tyčinky
oběd	Vepřové nudličky s paprikovou směsí, těstoviny
svačina (odpolední)	Brokolicový muffin, kedlubnové hranolky
večeře	Špenátové rizoto se šunkou a parmazánem

čtvrtek 10. dubna 2025

snídaně	Ořechová pomazánka, polníček, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Čekankový salát s parmskou šunkou
oběd	Sekaná s vejcem, zelí z červené řepy, brambory
svačina (odpolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
večeře	Kuřecí kostky s pórkem a gorgonzolou, tarhoňa

pátek 11. dubna 2025

snídaně	Palačinky s mákem, povidly a tvarohem
svačina (dopolední)	Cottage se slunečnicovým semínkem, salát, knuspi
oběd	Rajčatovo-luštěninová směs, bulgur s římským kmínem
svačina (odpolední)	Polévka z medvědího česneku s krutony
večeře	Vepřové nudličky se zelenými olivami a žampiony, šťouchané brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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