

**Monday** 7. April 2025

breakfast	Pomazánka z lučiny a opečené šunky, salát, chléb
snack (morning)	Mangovo-meruňkový dezert s chia semínky
lunch	Celozrnná tortilla s avokádem a tuňákem
snack (afternoon)	Cuketová směs s čerstvým sýrem a hráškem
dinner	Mleté maso s mrkvovo-kokosovou směsí, kuskus

Tuesday 8. April 2025

breakfast	Pikantní míchaná vajíčka, ředkev, bageta
snack (morning)	Chřestová směs, salát, kukuřičník
lunch	Kuřecí kousky s kukuřicí a smetanou, rýže
snack (afternoon)	Dezert s quinoou a rybízovým pyré
dinner	Ragú se sušenými rajčaty a hovězím masem, špalda

Wednesday 9. April 2025

breakfast	Jogurt s borůvkovým pyré a pečeným müsli
snack (morning)	Fitness tatarka, cherry rajčata, tyčinky
lunch	Vepřové nudličky s paprikovou směsí, těstoviny
snack (afternoon)	Brokolicový muffin, kedlubnové hranolky
dinner	Špenátové rizoto se šunkou a parmazánem

Thursday 10. April 2025

breakfast	Ořechová pomazánka, polníček, chléb vitamínek
snack (morning)	Čekankový salát s parmskou šunkou
lunch	Sekaná s vejcem, zelí z červené řepy, brambory
snack (afternoon)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
dinner	Kuřecí kostky s pórkem a gorgonzolou, tarhoňa

Friday 11. April 2025

breakfast	Palačinky s mákem, povidly a tvarohem
snack (morning)	Cottage se slunečnicovým semínkem, salát, knuspi
lunch	Rajčatovo-luštěninová směs, bulgur s římským kmínem
snack (afternoon)	Polévka z medvědího česneku s krutony
dinner	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