

pondělí 7. dubna 2025

| | |
|---------------------|--|
| snídaně | Bageta s cibulkovou směsí a vejcem, mrkev |
| svačina (dopolední) | Šunková variace, meloun, trojhránky |
| oběd | Kuřecí nudličky v krémové omáčce, rýže |
| svačina (odpolední) | Proteinový nápoj s jahodami |
| večeře | Barevný středomořský těstovinový salát s tuňákem |

úterý 8. dubna 2025

| | |
|---------------------|--|
| snídaně | Jáhlový dezert s malinovým jogurtem |
| svačina (dopolední) | Dip z uzeného tofu, kedlubnové hranolky |
| oběd | Králík na bílém víně s houbami a kořenovou zeleninou, brambory |
| svačina (odpolední) | Křehké pečivo se sýry, rukola |
| večeře | Kuřecí maso se sójovou omáčkou a kurkumou, bulgur |

středa 9. dubna 2025

| | |
|---------------------|---|
| snídaně | Sendvič se šunkou a vejcem, paprika |
| svačina (dopolední) | Dezert s ricottou a oSTRUŽINAMI |
| oběd | Krevety s krémovou mangovou omáčkou, rýžové nudle |
| svačina (odpolední) | Parmazánová pomazánka, salát, knuspi |
| večeře | Vepřové nudličky se špenátem a karamelizovanou cibulí, quinoa |

čtvrtek 10. dubna 2025

| | |
|---------------------|---|
| snídaně | Cuketová pomazánka, cherry rajčata, chléb |
| svačina (dopolední) | Bylinkový cottage, okurka |
| oběd | Krůtí prsa na medu, mátový dresink, směs listových salátů |
| svačina (odpolední) | Monte dezert |
| večeře | Hovězí maso s míchanou zeleninou, pečené brambory |

pátek 11. dubna 2025

| | |
|---------------------|---|
| snídaně | Míchaná vajíčka s brynzou, salát, náš chléb |
| svačina (dopolední) | Ovocné pyré s chia semínky |
| oběd | Celozrnné těstoviny s vepřovým masem a karotkou |
| svačina (odpolední) | Tvarohová pomazánka se šunkou a čedarem, ředkev |
| večeře | Krůtí maso v rajčatové omáčce se zázvorem, rýže |

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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