

**BEZ MASA****pondělí 9. března 2026**

snídaně	Míchaná vejce s kukuřicí a jarní cibulkou, pečivo
svačina (dopolední)	Malinový jogurt
oběd	Těstoviny s luštěninovým ragú
svačina (odpolední)	Ricottový dip s ořechy a čerstvým sýrem, knuspi
večeře	Klaso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, rýže

úterý 10. března 2026

snídaně	Cottage s ementálem, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Jahodový kefír
oběd	Quinoový salát se zeleninou a tempehem
svačina (odpolední)	Carpaccio z červené řepy, rohlíček
večeře	Špenát s vejcem, pečené brambory

středa 11. března 2026

snídaně	Krupicová kaše se švestkami a skořicí
svačina (dopolední)	Dip s provensálskými bylinkami, kreky
oběd	Mexická směs se sójou v tortille
svačina (odpolední)	Muffin z vaječného bílku s mrkví, kedlubna
večeře	Žampionová směs s pak choi, těstoviny

čtvrtek 12. března 2026

snídaně	Sendvič s rukolovým pestem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, tyčinky
oběd	Květák na mozeček se šťouchanými bramborami
svačina (odpolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
večeře	Robi s pažitkovou omáčkou, zlatý bulgur

pátek 13. března 2026

snídaně	Pomazánka libečková se semínky, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Tzatziki s trojhránky
oběd	Tofu s kešu omáčkou, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Čokoládová pěna s chilli a ostružinami
večeře	Zapečené špalíčky s rajčaty a uzeným sýrem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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