

Monday 9. March 2026

breakfast	Míchaná vejce s kukuřicí a jarní cibulkou, pečivo
snack (morning)	Malinový jogurt
lunch	Těstoviny s luštěninovým ragú
snack (afternoon)	Ricottový dip s ořechy a čerstvým sýrem, knuspi
dinner	Klaso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, rýže

Tuesday 10. March 2026

breakfast	Cottage s ementálem, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Jahodový kefír
lunch	Quinoový salát se zeleninou a tempehem
snack (afternoon)	Carpaccio z červené řepy, rohlíček
dinner	Špenát s vejcem, pečené brambory

Wednesday 11. March 2026

breakfast	Krupicová kaše se švestkami a skořicí
snack (morning)	Dip s provensálskými bylinkami, kreky
lunch	Mexická směs se sójou v tortille
snack (afternoon)	Muffin z vaječného bílku s mrkví, kedlubna
dinner	Žampionová směs s pak choi, těstoviny

Thursday 12. March 2026

breakfast	Sendvič s rukolovým pestem, ředkvičky
snack (morning)	Fitness tatarka, tyčinky
lunch	Květák na mozeček se šťouchanými bramborami
snack (afternoon)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
dinner	Robi s pažitkovou omáčkou, zlatý bulgur

Friday 13. March 2026

breakfast	Pomazánka libečková se semínky, salát, pečivo
snack (morning)	Tzatziki s trojhránky
lunch	Tofu s kešu omáčkou, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Čokoládová pěna s chilli a ostružinami
dinner	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