

pondělí 9. března 2026

snídaně	Muffin s bazalkovým pestem, salát
svačina (dopolední)	Žervé se šunkou, okurky, knuspi
oběd	Květákové placičky s dýňovým pyré
svačina (odpolední)	Citronový dezert s jahodami a chia semínky
večeře	Červené thajské kari s krevetami, jasmínová rýže

úterý 10. března 2026

snídaně	Pomazánka z červené řepy, ředkev, pečivo
svačina (dopolední)	Medový cottage s jablky a skořicí
oběd	Kuřecí maso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, kuskus
svačina (odpolední)	Salát s mrkví, šmakounem a granátovým jablkem
večeře	Cizrnová kaše s vejcem

středa 11. března 2026

snídaně	Banánový chlebiček se sladkým krémem
svačina (dopolední)	Špenátová polévka s čedarem
oběd	Španělský ptáček naruby, rýže
svačina (odpolední)	Paštika z hlívy s fitness chlebem, papriky
večeře	Pečená kuřecí palička se zadělávanou kapustou

čtvrtek 12. března 2026

snídaně	Pomazánka masová s řeřichou, salát, chléb
svačina (dopolední)	Teplá cuketová směs s balkánským sýrem, trojhránky
oběd	Bulgurovo-quinoový salát s krůtím masem
svačina (odpolední)	Malinový jogurt s cereáliemi
večeře	Burger se zelenými fazolkami, pita

pátek 13. března 2026

snídaně	Pomazánka z červené čočky, salát, chléb
svačina (dopolední)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
oběd	Candát s kešu-tahini dipem, brambory, okurkový salát
svačina (odpolední)	Rajčatová salsa se sýrem, pečivo
večeře	Krůtí maso na pórku, těstoviny

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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