

**Monday** 9. March 2026

breakfast	Muffin s bazalkovým pestem, salát
snack (morning)	Žervé se šunkou, okurky, knuspi
lunch	Květákové placičky s dýňovým pyré
snack (afternoon)	Citronový dezert s jahodami a chia semínky
dinner	Červené thajské kari s krevetami, jasmínová rýže

Tuesday 10. March 2026

breakfast	Pomazánka z červené řepy, ředkev, pečivo
snack (morning)	Medový cottage s jablky a skořicí
lunch	Kuřecí maso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, kuskus
snack (afternoon)	Salát s mrkví, šmakounem a granátovým jablkem
dinner	Cizrnová kaše s vejcem

Wednesday 11. March 2026

breakfast	Banánový chlebiček se sladkým krémem
snack (morning)	Špenátová polévka s čedarem
lunch	Španělský ptáček naruby, rýže
snack (afternoon)	Paštika z hlívy s fitness chlebem, papriky
dinner	Pečená kuřecí palička se zadělávanou kapustou

Thursday 12. March 2026

breakfast	Pomazánka masová s řeřichou, salát, chléb
snack (morning)	Teplá cuketová směs s balkánským sýrem, trojhránky
lunch	Bulgurovo-quinoový salát s krůtím masem
snack (afternoon)	Malinový jogurt s cereáliemi
dinner	Burger se zelenými fazolkami, pita

Friday 13. March 2026

breakfast	Pomazánka z červené čočky, salát, chléb
snack (morning)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
lunch	Candát s kešu-tahini dipem, brambory, okurkový salát
snack (afternoon)	Rajčatová salsa se sýrem, pečivo
dinner	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