

Monday 16. March 2026

breakfast	Zapečené žervé, okurka, bageta
snack (morning)	Šunkové rolky, mix salátů s mandlemi
lunch	Krůtí ďábelská směs, kuskus
snack (afternoon)	Banánový pudink z chia semínek
dinner	Restovaná zelenina s balkánským sýrem, brambory

Tuesday 17. March 2026

breakfast	Jablečný koláček s jahodovým krémem
snack (morning)	Bramborovo-vajíčkový salát, tyčinky
lunch	Kuřecí nudličky s brokolicovou omáčkou, bulgur
snack (afternoon)	Pečivo se sýry a zeleninou
dinner	Těstoviny s uzeným lososem a koprovým dresinkem

Wednesday 18. March 2026

breakfast	Vaječný muffin s cuketou a parmazánem, chléb
snack (morning)	Borůvkový krém s tvarohem se špaldovými lupínky
lunch	Zelená čočka v rajčatové omáčce, zlatá rýže s římským kmínem
snack (afternoon)	Petrželková pomazánka s pekanovými ořechy, trojhránky
dinner	Hovězí maso s citronovým přelivem, špalda

Thursday 19. March 2026

breakfast	Pečivo s kukuřičnou pomazánkou, barevná paprika
snack (morning)	Tvaroháček s pudinkem, lesním ovocem a lískovými ořechy
lunch	Mořská štika se semínky a dresingem, štouchané brambory
snack (afternoon)	Pečená dýně s rukolou a lněnými semínky, knuspi
dinner	Karotková směs s mletým masem, jasmínová rýže

Friday 20. March 2026

breakfast	Pomazánka bylinková, ředkvičky, chléb
snack (morning)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
lunch	Celozrnné těstoviny se špenátem a telecím masem
snack (afternoon)	Mrkvovo-celerový salát s čerstvým sýrem, křehké pečivo
dinner	Drůbeží roláda s ricottou a kešu, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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