

Monday 30. March 2026

breakfast	Pohankové řezy se švestkami a tvarohovým krémem
snack (morning)	Cizrnová pochoutka, barevná paprika, tyčinky
lunch	Mleté maso s bramborami, chřestem a bazalkovým dresinkem
snack (afternoon)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, pečivo
dinner	Zvěřina s houbovým ragú, kuskus

Tuesday 31. March 2026

breakfast	Chléb s lilkovou philadelphií a hovězí šunkou, ředkvičky
snack (morning)	Cottage se sušenými rajčaty, salát, trojhránky
lunch	Celozrnné špagety se špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
snack (afternoon)	Acidofilní mléko mango-kokos
dinner	Špaldová směs s pečenou zeleninou a tofu

Wednesday 1. April 2026

breakfast	Vajíčková pomazánka, okurka, bageta
snack (morning)	Chia jogurt s višněmi a vanilkovou příchutí
lunch	Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže
snack (afternoon)	Mrkvové placky s amarantem a mátovým dipem, salát
dinner	Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem

Thursday 2. April 2026

breakfast	Sýrový mix s bylinkovou florou, meloun, pečivo
snack (morning)	Tatarák z červené řepy, salát, knuspi
lunch	Wrap s krůtím masem, dresinkem a paprikami
snack (afternoon)	Avokádovo-kakaový krém s jahodami
dinner	Losos s pečenými bramborami a okurkovou salsou

Friday 3. April 2026**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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