

Monday 2. March 2026

breakfast	Míchaná vejíčka s brynzou, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Okurková salsa s fetou, tyčinky
lunch	Květákové kari s panýrem a kokosovým mlékem, rýže
snack (afternoon)	Sladký krém s broskvemi a chia
dinner	Hovězí nudličky na žampionech, kuskus

Tuesday 3. March 2026

breakfast	Tortilla se šunkou a sýrem, ředkvičky
snack (morning)	Ostružinový keфіrový nápoj s datlovým sirupem
lunch	Candát s pistáciovým pestem, pečené brambory
snack (afternoon)	Petrželková pomazánka s pekanovými ořechy, trojhránky
dinner	Krůtí nudličky s paprikami, kuskus

Wednesday 4. March 2026

breakfast	Dýňová pomazánka s chia semínky, papriky, pečivo
snack (morning)	Jahodový dezert s goji
lunch	Bramborákové kuře, salát z pekingského zelí
snack (afternoon)	Rolka s tymiánovým krémem, trojhránky
dinner	Špenátová špalda se sušenými rajčata a mini mozzarellou

Thursday 5. March 2026

breakfast	Mrkvová pomazánka, salát, pečivo
snack (morning)	Tvarohový dezert s ostružinami a quinoou
lunch	Špalíčky se špenátem a cuketou s pestem
snack (afternoon)	Cibulové čatni se sýrem Herold, trojhránky
dinner	Robi na arašídovém másle s paprikami, kuskus

Friday 6. March 2026

breakfast	Sýrová frittata se žampiony a špenátem
snack (morning)	Bílý jogurt se zakysanou smetanou, ovocným šmakounem a kešu
lunch	Kuře v rajčatové omáčce, rajta
snack (afternoon)	Listové saláty s ředkví, sýrem a výhonky hrášku
dinner	Masové kuličky s hořčicovým dipem, kyselé okurky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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