

pondělí 9. března 2026

snídaně	Sendvič s uzeným lososem, kedlubna
svačina (dopolední)	Malinový jogurt
oběd	Těstoviny s luštěninovým ragú
svačina (odpolední)	Ricottový dip s ořechy a čerstvým sýrem, knuspi
večeře	Krůtí plátek s hermelínem a brusinkami, šťouchané brambory

úterý 10. března 2026

snídaně	Omeleta s mozzarellou, kedlubna, pečivo
svačina (dopolední)	Kokosový dezert s borůvkami
oběd	Krůtí maso s fazolkami, špalda
svačina (odpolední)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
večeře	Hovězí guláš, celozrnné těstoviny

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	Sendvič s rukolovým pestem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, tyčinky
oběd	Květák na mozeček se šťouchanými bramborami
svačina (odpolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
večeře	Robi s pažitkovou omáčkou, zlatý bulgur

pátek 13. března 2026

snídaně	Vláčný tvarohový chlebiček s kakaovou ricottou
svačina (dopolední)	Slaný krém s bazalkou a slunečnicovými semínky, cherry rajčata
oběd	Pečená kachna s cibulovou remuládou
svačina (odpolední)	Ořechy
večeře	Kuřecí směs s chorizem s květákovou kaší s parmazánem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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