

Monday 23. March 2026

breakfast	Pomazánka alá krab, barevná mrkev, pečivo
snack (morning)	Salát s kukuřicí a sýrem Herold
lunch	Hovězí nudličky s pepřovou omáčkou, batátové hranolky
snack (afternoon)	Tvarohový dezert s meruňkami a kokosovými lupínky
dinner	Směs z pečených paprik s fazolemi a tofu, chléb

Tuesday 24. March 2026

breakfast	Frittata s kukuřicí, okurky, pečivo
snack (morning)	Jahodové kefirové mléko
lunch	Pečená vepřová panenka s hráškovým pyré
snack (afternoon)	Pečená dýně s rukolou a lněnými semínky, knuspi
dinner	Kuřecí kousky se žampiony a sójovou omáčkou, kuskus

Wednesday 25. March 2026

breakfast	Hrášková pomazánka se šunkou, bageta
snack (morning)	Restované papriky se sýrovými chipsy
lunch	Dýňové rizoto s hovězími kousky
snack (afternoon)	Tvaroh s ricottou a malinami
dinner	Kuřecí kostky s bylinkovou omáčkou, kuskus

Thursday 26. March 2026

breakfast	Krupicová kaše s mákem, švestkami a ořechy
snack (morning)	Cottage s bylinkami, salát, sýrové tyčinky
lunch	Těstoviny s pestem z pečené řepy
snack (afternoon)	Pistáciová pomazánka, pečivo
dinner	Omáčka z kořenové zeleniny se sójovými nudličkami, bulgur

Friday 27. March 2026

breakfast	Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem
snack (morning)	Parmazánový dip, zelenina
lunch	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix
snack (afternoon)	Vaječné muffinky se slaninou a čedarem
dinner	Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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