

pondělí 30. března 2026

snídaně	Jogurt s mangem a pečeným müsli
svačina (dopolední)	Rajská polévka se semínky
oběd	Květák na mozeček se šťouchanými bramborami
svačina (odpolední)	Tortilla chips s nivovým dipem, barevná paprika
večeře	Kuřecí roláda s cibulkovo-šunkovou náplní, bulgur

úterý 31. března 2026

snídaně	Pomazánka s kuřecím masem a řeřichou, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Mangový jogurt
oběd	Cizrnová kaše s hovězím masem
svačina (odpolední)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
večeře	Candát s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa

středa 1. dubna 2026

snídaně	Vajíčková pomazánka, okurka, bageta
svačina (dopolední)	Chia jogurt s višněmi a vanilkovou příchutí
oběd	Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže
svačina (odpolední)	Mrkvové placky s amarantem a mátovým dipem, salát
večeře	Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem

čtvrtek 2. dubna 2026

snídaně	Míchaná vajíčka na másle, barevná paprika, pečivo
svačina (dopolední)	Meruňkový krém s jogurtem
oběd	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
svačina (odpolední)	Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky
večeře	Mangové kari se seitanem a koriandrem, bulgur

pátek 3. dubna 2026

snídaně	Sýrová frittata se žampiony a špenátem
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se zakysanou smetanou, ovocným šmakounem a kešu
oběd	Kuře v rajčatové omáčce, rajta
svačina (odpolední)	Listové saláty s ředkví, sýrem a výhonky hrášku
večeře	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