

Monday 30. March 2026

breakfast	Jogurt s mangem a pečeným müsli
snack (morning)	Rajská polévka se semínky
lunch	Květák na mozeček se šťouchanými bramborami
snack (afternoon)	Tortilla chips s nivovým dipem, barevná paprika
dinner	Kuřecí roláda s cibulkovo-šunkovou náplní, bulgur

Tuesday 31. March 2026

breakfast	Pomazánka s kuřecím masem a řeřichou, salát, pečivo
snack (morning)	Mangový jogurt
lunch	Cizrnová kaše s hovězím masem
snack (afternoon)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
dinner	Candát s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa

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	Míchaná vajíčka na másle, barevná paprika, pečivo
snack (morning)	Meruňkový krém s jogurtem
lunch	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
snack (afternoon)	Rolka se slunečnicovými semínky, trojhránky
dinner	Mangové kari se seitanem a koriandrem, bulgur

Friday 3. April 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