

Monday 23. March 2026

breakfast	Hruškový muffin, jogurt s javorovým sirupem
snack (morning)	Bageta s ochuceným žervé
lunch	Holandská sekaná, bramborová kaše, okurkový salát
snack (afternoon)	Cottage s ořechy a čekankovým sirupem, tyčinky
dinner	Krůtí maso s máslovou dýní a smetanou, bulgur

Tuesday 24. March 2026

breakfast	Vajíčková pomazánka, chléb
snack (morning)	Mrkvový salát s jablky a kokosovými lupínky
lunch	Buchtičky s vanilkovým krémem
snack (afternoon)	Restované žampiony se šunkou, trojhránky
dinner	Hovězí maso se smetanovým chřestem, divoká rýže

Wednesday 25. March 2026

breakfast	Ovesná kaše s broskvemi a bílou čokoládou
snack (morning)	Ledový salát s čedarem, slunečnicovými semínky a krutony
lunch	Kuřecí s pečenou červenou řepou, špalíčky
snack (afternoon)	Ostružinový tvaroh s cereáliemi
dinner	Tuňákové kuličky s tomatovým přelivem, těstoviny

Thursday 26. March 2026

breakfast	Mini mozzarella s tymiánovým máslem, pečivo
snack (morning)	Ovocné smoothie
lunch	Tortilla s avokádovým dresinkem a hovězím masem
snack (afternoon)	Vejce s hořčičným dresinkem, křehké pečivo
dinner	Quinoová směs se zeleninou a šmakounem

Friday 27. March 2026

breakfast	Sendvič s trhaným masem a polníčkem
snack (morning)	Jogurt se zakysanou smetanou a švestkami
lunch	Treska s dušenou cuketou a kuskusem
snack (afternoon)	Špenátový dip, bageta
dinner	Celerovo-bramborový gratin s kuřecím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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