


pondělí 2. března 2026

snídaně	Míchaná vajíčka s brynzou, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Okurková salsa s fetou, tyčinky
oběd	Květákové kari s panýrem a kokosovým mlékem, rýže
svačina (odpolední)	Sladký krém s broskvemi a chia
večeře	Hovězí nudličky na žampionech, kuskus

úterý 3. března 2026

snídaně	Hruškový muffin s javorovým krémem a malinami
svačina (dopolední)	Dýňová polévka se semínky
oběd	Vepřový segedínský guláš s těstovinami
svačina (odpolední)	Sýrové rolky s tymiánovým krémem, knuspi
večeře	Pečený losos s fitness tatarkou, brambory

středa 4. března 2026

snídaně	Pečivo s kukuřičnou pomazánkou, barevná paprika
svačina (dopolední)	Salát s parmskou šunkou a hráškovými výhonky
oběd	Wrap s kuřecími kousky a parmazánovým dresinkem
svačina (odpolední)	Jogurt s jahodami a cereáliemi
večeře	Zelená čočka v rajčatové omáčce, zlatá rýže s římským kmínem

čtvrtek 5. března 2026

snídaně	Slaný závin se zeleninou a uzeným masem, kedlubna
svačina (dopolední)	Tvarohový dezert s ostružinami a quinoou
oběd	Špalíčky se špenátem a cuketou s pestem
svačina (odpolední)	Cibulové čatni se sýrem Herold, trojhránky
večeře	Kuře na paprice, barevné těstoviny

pátek 6. března 2026

snídaně	Palačinky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou
svačina (dopolední)	Olivový cottage, salát, krekry
oběd	Krůtí maso s přelivem z lučiny a zelenými fazolkami, batáty
svačina (odpolední)	Opékané houby s bylinkovým žervé, ciabatta
večeře	Bulguroto s červenou řepou, šunkou a balkánem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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