

**Monday** 2. March 2026

breakfast	Míchaná vajíčka s brynzou, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Okurková salsa s fetou, tyčinky
lunch	Květákové kari s panýrem a kokosovým mlékem, rýže
snack (afternoon)	Sladký krém s broskvemi a chia
dinner	Hovězí nudličky na žampionech, kuskus

Tuesday 3. March 2026

breakfast	Hruškový muffin s javorovým krémem a malinami
snack (morning)	Dýňová polévka se semínky
lunch	Vepřový segedínský guláš s těstovinami
snack (afternoon)	Sýrové rolky s tymiánovým krémem, knuspi
dinner	Pečený losos s fitness tatarkou, brambory

Wednesday 4. March 2026

breakfast	Pečivo s kukuřičnou pomazánkou, barevná paprika
snack (morning)	Salát s parmskou šunkou a hráškovými výhonky
lunch	Wrap s kuřecími kousky a parmazánovým dresinkem
snack (afternoon)	Jogurt s jahodami a cereáliemi
dinner	Zelená čočka v rajčatové omáčce, zlatá rýže s římským kmínem

Thursday 5. March 2026

breakfast	Slaný závin se zeleninou a uzeným masem, kedlubna
snack (morning)	Tvarohový dezert s oSTRUŽINAMI a quinoou
lunch	Špalíčky se špenátem a cuketou s pestem
snack (afternoon)	Cibulové čatni se sýrem Herold, trojhránky
dinner	Kuře na paprice, barevné těstoviny

Friday 6. March 2026

breakfast	Palačinky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou
snack (morning)	Olivový cottage, salát, krekry
lunch	Krůtí maso s přelivem z lučiny a zelenými fazolkami, batáty
snack (afternoon)	Opékané houby s bylinkovým žervé, ciabatta
dinner	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