

**pondělí 9. března 2026**

snídaně	Sendvič s uzeným lososem, kedlubna
svačina (dopolední)	Malinový jogurt
oběd	Těstoviny s luštěninovým ragú
svačina (odpolední)	Ricottový dip s ořechy a čerstvým sýrem, knuspi
večeře	Krůtí plátek s hermelínem a brusinkami, šťouchané brambory

úterý 10. března 2026

snídaně	Cottage s ementálem, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Smoothie z jahod, mrkve a pomeranče
oběd	Hovězí nudličky s červenou řepou a koprem, špalda
svačina (odpolední)	Žampionová pizza, bílá ředkev
večeře	Špenátové rizoto s čedarem

středa 11. března 2026

snídaně	Ovesná kaše s pudinkem a borůvkami
svačina (dopolední)	Dip s provensálskými bylinkami, kreky
oběd	Salát Nicoise
svačina (odpolední)	Hanácký salát, bageta
večeře	Kuřecí maso se sýrovou omáčkou, bulgur s baby karotkou

čtvrtek 12. března 2026

snídaně	Bageta s bazalkovou florou a sýrem, barevná paprika
svačina (dopolední)	Pečená růžičková kapusta s chilli dipem, trojhránky
oběd	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
svačina (odpolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
večeře	Mleté maso s mrkvovo-kokosovou směsí, kuskus

pátek 13. března 2026

snídaně	Cuketová pomazánka, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy
oběd	Králičí maso na rozmarýnu a česneku, divoká rýže
svačina (odpolední)	Čokoládová pěna s chilli a ostružinami
večeře	Špagety se smetanovou omáčkou s kukuřicí a šunkou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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