

Monday 9. March 2026

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, salát, chléb
snack (morning)	Cottage s římským kmínem, knuspi
lunch	Černá rýže s krevetami a cuketou
snack (afternoon)	Citronový dezert s jahodami a chia semínky
dinner	Karbanátky s kapustou a parmazánem, šťouchané brambory

Tuesday 10. March 2026

breakfast	Omeleta s mozzarellou, kedlubna, pečivo
snack (morning)	Kokosový dezert s borůvkami
lunch	Krůtí maso s fazolkami, špalda
snack (afternoon)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
dinner	Hovězí guláš, celozrnné těstoviny

Wednesday 11. March 2026

breakfast	Sendvič s hovězí šunkou, cherry
snack (morning)	Cibulačka
lunch	Kuřecí nudličky v krémové omáčce, bulgur s brokolicí
snack (afternoon)	Pečený ananas s badyánem a jogurtovým krémem
dinner	Treska s tzatziky, batátové hranolky

Thursday 12. March 2026

breakfast	Rančérská vejce, pečivo
snack (morning)	Zeleninový salát s tofu a dresinkem
lunch	Asijské soba nudle se zeleninou a vepřovým masem
snack (afternoon)	Tvaroháček s rybízem a čokoládou
dinner	Játra s lupínky mandlí, barevná rýže

Friday 13. March 2026

breakfast	Hruškový clafoutis s tvarohovým krémem
snack (morning)	Restované papriky se sýrovými chipsy
lunch	Hovězí gyros s celozrnnou pitou a zelným salátem
snack (afternoon)	Šunková rolka s brynzovou náplní, trojhránky
dinner	Kuřecí maso se sójovou omáčkou a kurkumou, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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