

Monday 30. March 2026

breakfast	Míchaná vajíčka s avokádem, bageta
snack (morning)	Špenátová polévka s goudou
lunch	Krůtí s parmazánem a cibulovým čatní, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Kakaový dezert s goji
dinner	Vepřové kousky s omáčkou z cuket a žervé, rýže

Tuesday 31. March 2026

breakfast	Pomazánka s kuřecím masem a řeřichou, salát, pečivo
snack (morning)	Mangový jogurt
lunch	Cizrnová kaše s hovězím masem
snack (afternoon)	Cottage s vejcem a rukolou, trojhránky
dinner	Candát s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa

Wednesday 1. April 2026

breakfast	Ovocná granola, jahodový tvaroh
snack (morning)	Salát se šmakounem, karambolou a krutony, dresink z podmáslí
lunch	Tortilla se zelenými fazolkami a kuřecím masem
snack (afternoon)	Sýrovo-šunkový mix s oříšky, fitchléb
dinner	Marocké ragú s kuskusem

Thursday 2. April 2026

breakfast	Omeleta s medvědí česnekem, cherry rajčata, pečivo
snack (morning)	Šlehaný skořicový dezert s jablky
lunch	Vepřové na žampionech, rýže
snack (afternoon)	Pomazánka z pečených paprik, kedlubna, křehké pečivo
dinner	Krůtí roláda plněná brokolicí, bulgur, červená řepa

Friday 3. April 2026**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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