

**Monday** 17. March 2025

breakfast	Avokádový sendvič se sýrem, cherry rajčata
snack (morning)	Šunkové rolky, meloun
lunch	Kuřecí kostky s brokolicí, špalda
snack (afternoon)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
dinner	Hovězí s červenou řepou a koprem, rýže

Tuesday 18. March 2025

breakfast	Míchaná vejce s uzeným eidamem, ředkev, bageta
snack (morning)	Náš kakaový termix
lunch	Treska s rukolovou pastou, batátové hranolky a česnekový dresink
snack (afternoon)	Dýňová polévka s krutony
dinner	Krůtí nudličky se špenátem a kešu, bulgur

Wednesday 19. March 2025

breakfast	Pečený ananas s medovým krémem a ořechy
snack (morning)	Pomazánka květáková, tyčinky
lunch	Salát z celozrnných těstovin s mini mozzarellou a dýňovými semínky
snack (afternoon)	Krůtí šunka se strouhaným sýrem, ředkvičky, chléb vitamínek
dinner	Drůbeží závitky s paprikou, pečené brambory

Thursday 20. March 2025

breakfast	Pomazánka s pistáciemi, barevná mrkev, chléb
snack (morning)	Dezert s borůvkami
lunch	Krůtí kostky s krémovými houbami, rýže
snack (afternoon)	Cottage s vejcem a parmskou šunkou, kedlubna
dinner	Celozrnné těstoviny s tuňákem na zelenině

Friday 21. March 2025

breakfast	Malinový jogurt s naší granolou
snack (morning)	Salát s baby karotkou, šmakounem a granátovým jablkem
lunch	Dušené hovězí na balzamik s hráškem, brambory
snack (afternoon)	Pažitková lučina, trojhránky, okurky
dinner	Čočka beluga se zeleninou a kuskusem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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