

Monday 3. March 2025

breakfast	Chléb s kuřecím masem a tzatziki
snack (morning)	Tvaroháček s rybízem a čokoládou
lunch	Okoun s janovským pestem, batátové hranolky
snack (afternoon)	Květáková polévka s cizrnou a parmskou šunkou
dinner	Tortilla s trhaným vepřovým masem a mangovým dresinkem

Tuesday 4. March 2025

breakfast	Vaječná omeleta s cuketou a sýrem, kornbageta
snack (morning)	Fitness tatarka, mrkev
lunch	Hovězí kousky s omáčkou z paprik, rýže s kukuřicí
snack (afternoon)	Krém s ricottou, malinami a makadamovými ořechy
dinner	Krůtí roláda plněná čedarem a žampiony, těstoviny

Wednesday 5. March 2025

breakfast	Makové muffiny s meruňkovým krémem
snack (morning)	Salát s melounem, polníčkem a kozím sýrem
lunch	Kuřecí kousky s pepřovou omáčkou, kuskus
snack (afternoon)	Sýrový tatarák s hráškovými výhonky, kedlubna, knuspi
dinner	Losos s krémovým pórkem a mrkví, štouchané brambory

Thursday 6. March 2025

breakfast	Sendvič s vajíčkovou pomazánkou a avokádem
snack (morning)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
lunch	Krůtí maso s červenou řepou a balkánem, quinoa
snack (afternoon)	Bazalková pomazánka, rohlíček, cherry rajčata
dinner	Hovězí kousky s fazolkami, bulgur

Friday 7. March 2025

breakfast	Rukolové máslo, salát, pečivo
snack (morning)	Panzanella se sýrem
lunch	Celozrnné těstoviny s hráškovým pestem a vepřovým masem
snack (afternoon)	Dezert se sušeným ovocem a cereáliemi
dinner	Kuřecí nudličky s odlehčenou svíčkovou omáčkou, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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