

pondělí 2. března 2026

snídaně	Bylinková pomazánka s goudou, papriky, bageta
svačina (dopolední)	Okurková salsa s fetou, tyčinky
oběd	Květákové kari s panýrem a kokosovým mlékem, rýže
svačina (odpolední)	Dezert s malinami a ořechy
večeře	Těstoviny s karotkovou omáčkou a parmazánem

úterý 3. března 2026

snídaně	Jáhlový dezert s švestkovým Míšou
svačina (dopolední)	Dýňová polévka se semínky
oběd	Wrap s Chunks kousky, dresinkem a římským salátem
svačina (odpolední)	Sýrové rolky s tymiánovým krémem, knuspi
večeře	Plněné žampiony s batátovou kaší, okurková salsa

středa 4. března 2026

snídaně	Omeleta se sýrem, ředkev, pečivo
svačina (dopolední)	Petrželkový krém, tyčinky
oběd	Čočkovo-ořechová sekaná, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Jogurt s jahodami a cereáliemi
večeře	Bezmasá Tikka Masala s jasmínovou rýží

čtvrtek 5. března 2026

snídaně	Mrkvová pomazánka, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Tvarohový dezert s ostružinami a quinoou
oběd	Špalíčky se špenátem a cuketou s pestem
svačina (odpolední)	Cibulové čatni se sýrem Herold, trojhránky
večeře	Robi na arašídovém másle s paprikami, kuskus

pátek 6. března 2026

snídaně	Palačinky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou
svačina (dopolední)	Olivový cottage, salát, krekry
oběd	Seitan s dušeným červeným zelím, polenta
svačina (odpolední)	Opékané houby s bylinkovým žervé, ciabatta
večeře	Bulgurový salát se zeleninou a čedarem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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