

pondělí 16. března 2026

snídaně	Celerovo-mrkvová pomazánka s výhonky, salát, bageta
svačina (dopolední)	Cottage se semínky, tyčinky
oběd	Holandská robi sekaná s batátovou kaší a okurkou
svačina (odpolední)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
večeře	Plněné papriky s mozzarellou a rajčatovým přelivem

úterý 17. března 2026

snídaně	Vajíčková směs s uzeným sýrem, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Dezert s borůvkovým přelivem
oběd	Tempeh s červeným zelím a noky
svačina (odpolední)	Salát Waldorf
večeře	Špagety s žervé, špenátem a houbami

středa 18. března 2026

snídaně	Pomazánka se šmakounem, salát, chléb
svačina (dopolední)	Cuketová polévka s parmazánem
oběd	Bulgur s červenou řepou, kozím sýrem a piniemi
svačina (odpolední)	Tvarohovo-ricottový krém s ostružinami a chia
večeře	Bramborová omáčka s vaječným muffinem, pita

čtvrtek 19. března 2026

snídaně	Závin s hlívou, ředkvičky
svačina (dopolední)	Bazalkový dip se semínkem, tyčinky
oběd	Linguine se smetanovým pórkem, nivou a sušenými rajčaty
svačina (odpolední)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
večeře	Seitan s baby karotkou, brambory s česnekem a ementálem

pátek 20. března 2026

snídaně	Palačinky s fíkovo-hruškovým džemem a strouhaným tvarohem
svačina (dopolední)	Salsa z pečeného lilku, papriky, trojhránky
oběd	Tofu s omáčkou z lučiny, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Salát s mozzarellou a kapary
večeře	Kari z černé čočky s dýní Hokkaido

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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