

Monday 16. March 2026

breakfast	Celerovo-mrkvová pomazánka s výhonky, salát, bageta
snack (morning)	Cottage se semínky, tyčinky
lunch	Holandská robi sekaná s batátovou kaší a okurkou
snack (afternoon)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
dinner	Plněné papriky s mozzarellou a rajčatovým přelivem

Tuesday 17. March 2026

breakfast	Vajíčková směs s uzeným sýrem, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Dezert s borůvkovým přelivem
lunch	Tempeh s červeným zelím a noky
snack (afternoon)	Salát Waldorf
dinner	Špagety s žervé, špenátem a houbami

Wednesday 18. March 2026

breakfast	Pomazánka se šmakounem, salát, chléb
snack (morning)	Cuketová polévka s parmazánem
lunch	Bulgur s červenou řepou, kozím sýrem a piniemi
snack (afternoon)	Tvarohovo-ricottový krém s ostružinami a chia
dinner	Bramborová omáčka s vaječným muffinem, pita

Thursday 19. March 2026

breakfast	Závin s hlívou, ředkvičky
snack (morning)	Bazalkový dip se semínkem, tyčinky
lunch	Linguine se smetanovým pórkem, nivou a sušenými rajčaty
snack (afternoon)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
dinner	Seitan s baby karotkou, brambory s česnekem a ementálem

Friday 20. March 2026

breakfast	Palačinky s fíkovo-hruškovým džemem a strouhaným tvarohem
snack (morning)	Salsa z pečeného lilku, papriky, trojhránky
lunch	Tofu s omáčkou z lučiny, zlatá rýže
snack (afternoon)	Salát s mozzarellou a kapary
dinner	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