

Monday 23. March 2026

breakfast	Tvarohová pomazánka s brusinkami, salát, chléb
snack (morning)	Salát s pečenou řepou, sýrem a arašídy
lunch	Mrkvové placky s kaparovým dresinkem, batátové hranolky
snack (afternoon)	Tvarohový dezert s meruňkami a kokosovými lupínky
dinner	Směs z pečených paprik s fazolemi a tofu, chléb

Tuesday 24. March 2026

breakfast	Sendvič s čerstvým sýrem a karamelizovanou cibulí
snack (morning)	Jahodovo-mangový kefírový nápoj
lunch	Seitan s hořčično-medovou omáčkou, rýže
snack (afternoon)	Knuspi s uzeným sýrem, okurková salsa
dinner	Těstoviny s ricottovo-cuketovým přelivem s fenyklem

Wednesday 25. March 2026

breakfast	Zapečené žervé, cherry rajčata, ciabatta
snack (morning)	Hanácký salát, bageta
lunch	Klaso na celeru, kuskus
snack (afternoon)	Dezert s quinoou a rybízovým pyré
dinner	Koprová omáčka s vejcem, brambory

Thursday 26. March 2026

breakfast	Krupicová kaše s mákem, švestkami a ořechy
snack (morning)	Cottage s bylinkami, salát, sýrové tyčinky
lunch	Těstoviny s pestem z pečené řepy
snack (afternoon)	Pistáciová pomazánka, pečivo
dinner	Omáčka z kořenové zeleniny se sójovými nudličkami, bulgur

Friday 27. March 2026

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, salát, bageta
snack (morning)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
lunch	Robi plátek s hermelínem a brusinkami, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Restovaná cuketa s hráškem a balkánským sýrem, trojhránky
dinner	Palačinka se špenátem a baby karotkou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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