

**pondělí 16. března 2026**

snídaně	Zapečené žervé, okurka, bageta
svačina (dopolední)	Šunkové rolky, mix salátů s mandlemi
oběd	Krůtí ďábelská směs, kuskus
svačina (odpolední)	Banánový pudink z chia semínek
večeře	Restovaná zelenina s balkánským sýrem, brambory

úterý 17. března 2026

snídaně	Jablečný koláček s jahodovým krémem
svačina (dopolední)	Bramborovo-vajíčkový salát, tyčinky
oběd	Kuřecí nudličky s brokolicovou omáčkou, bulgur
svačina (odpolední)	Pečivo se sýry a zeleninou
večeře	Těstoviny s uzeným lososem a koprovým dresinkem

středa 18. března 2026

snídaně	Vaječný muffin s cuketou a parmazánem, chléb
svačina (dopolední)	Borůvkový krém s tvarohem se špaldovými lupínky
oběd	Zelená čočka v rajčatové omáčce, zlatá rýže s římským kmínem
svačina (odpolední)	Petrželková pomazánka s pekanovými ořechy, trojhránky
večeře	Hovězí maso s citronovým přelivem, špalda

čtvrtek 19. března 2026

snídaně	Pečivo s kukuřičnou pomazánkou, barevná paprika
svačina (dopolední)	Tvaroháček s pudinkem, lesním ovocem a lískovými ořechy
oběd	Mořská štika se semínky a dresingem, štouchané brambory
svačina (odpolední)	Pečená dýně s rukolou a lněnými semínky, knuspi
večeře	Karotková směs s mletým masem, jasmínová rýže

pátek 20. března 2026

snídaně	Pomazánka bylinková, ředkvičky, chléb
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
oběd	Celozrnné těstoviny se špenátem a telecím masem
svačina (odpolední)	Mrkvovo-celerový salát s čerstvým sýrem, křehké pečivo
večeře	Drůbeží roláda s ricottou a kešu, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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