

pondělí 16. března 2026

snídaně	Celerovo-mrkvová pomazánka s výhonky, salát, bageta
svačina (dopolední)	Goji dezert
oběd	Zapečené francouzské brambory, rajčatová salsa
svačina (odpolední)	Cottage se semínky, tyčinky
večeře	Robi plátek s cibulovým přelivem, zlatá rýže

úterý 17. března 2026

snídaně	Ovesná kaše s lesním ovocem a pistáciemi
svačina (dopolední)	Carpaccio z červené řepy s mozzarellou
oběd	Pečený okoun s bylinkovým přelivem, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, meloun
večeře	Krůtí nudličky na pórku, barevná quinoa

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	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	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
svačina (dopolední)	Pomazánka z uzeného lososa, ředkev
oběd	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink
svačina (odpolední)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
večeře	Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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