

Monday 16. March 2026

breakfast	Celerovo-mrkvová pomazánka s výhonky, salát, bageta
snack (morning)	Goji dezert
lunch	Zapečené francouzské brambory, rajčatová salsa
snack (afternoon)	Cottage se semínky, tyčinky
dinner	Robi plátek s cibulovým přelivem, zlatá rýže

Tuesday 17. March 2026

breakfast	Ovesná kaše s lesním ovocem a pistáciemi
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy s mozzarellou
lunch	Pečený okoun s bylinkovým přelivem, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, meloun
dinner	Krůtí nudličky na pórku, barevná quinoa

Wednesday 18. March 2026

breakfast	Vaječný muffin s cuketou a parmazánem, chléb
snack (morning)	Borůvkový krém s tvarohem se špaldovými lupínky
lunch	Zelená čočka v rajčatové omáčce, zlatá rýže s římským kmínem
snack (afternoon)	Petrželková pomazánka s pekanovými ořechy, trojhránky
dinner	Hovězí maso s citronovým přelivem, špalda

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	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
snack (morning)	Pomazánka z uzeného lososa, ředkev
lunch	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink
snack (afternoon)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
dinner	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