

**pondělí** 23. března 2026

snídaně	Hruškový muffin, jogurt s javorovým sirupem
svačina (dopolední)	Bageta s ochuceným žervé
oběd	Holandská sekaná, bramborová kaše, okurkový salát
svačina (odpolední)	Cottage s ořechy a čekankovým sirupem, tyčinky
večeře	Krůtí maso s máslovou dýní a smetanou, bulgur

úterý 24. března 2026

snídaně	Vajíčková pomazánka, chléb
svačina (dopolední)	Mrkvový salát s jablky a kokosovými lupínky
oběd	Buchtičky s vanilkovým krémem
svačina (odpolední)	Restované žampiony se šunkou, trojhránky
večeře	Hovězí maso se smetanovým chřestem, divoká rýže

středa 25. března 2026

snídaně	Ovesná kaše s broskvemi a bílou čokoládou
svačina (dopolední)	Ledový salát s čedarem, slunečnicovými semínky a krutony
oběd	Kuřecí s pečenou červenou řepou, špalíčky
svačina (odpolední)	Ostružinový tvaroh s cereáliemi
večeře	Tuňákové kuličky s tomatovým přelivem, těstoviny

čtvrtek 26. března 2026

snídaně	Mini mozzarella s tymiánovým máslem, pečivo
svačina (dopolední)	Ovocné smoothie
oběd	Tortilla s avokádovým dresinkem a hovězím masem
svačina (odpolední)	Vejce s hořčičným dresinkem, křehké pečivo
večeře	Quinoová směs se zeleninou a šmakounem

pátek 27. března 2026

snídaně	Sendvič s trhaným masem a polníčkem
svačina (dopolední)	Jogurt se zakysanou smetanou a švestkami
oběd	Treska s dušenou cuketou a kuskusem
svačina (odpolední)	Špenátový dip, bageta
večeře	Celerovo-bramborový gratin s kuřecím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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