

**pondělí** 23. března 2026

snídaně	Pomazánka alá krab, barevná mrkev, pečivo
svačina (dopolední)	Salát s kukuřicí a sýrem Herold
oběd	Hovězí nudličky s pepřovou omáčkou, batátové hranolky
svačina (odpolední)	Tvarohový dezert s meruňkami a kokosovými lupínky
večeře	Směs z pečených paprik s fazolemi a tofu, chléb

úterý 24. března 2026

snídaně	Sendvič s čerstvým sýrem a karamelizovanou cibulí
svačina (dopolední)	Jahodovo-mangový kefirový nápoj
oběd	Rýže se žampiony, parmskou šunkou a čedarem
svačina (odpolední)	Knuspi s uzeným sýrem, okurková salsa
večeře	Mleté maso s chilli jogurtem, barevné těstoviny

středa 25. března 2026

snídaně	Zapečené žervé, cherry rajčata, ciabatta
svačina (dopolední)	Salát Coleslaw, křehké pečivo
oběd	Krůtí maso v krémové omáčce po Indicku, kuskus
svačina (odpolední)	Dezert s quinoou a rybízovým pyré
večeře	Špenát s vejcem, pečené brambory

čtvrtek 26. března 2026

snídaně	Krupicová kaše s mákem, švestkami a ořechy
svačina (dopolední)	Cottage s bylinkami, salát, sýrové tyčinky
oběd	Těstoviny s pestem z pečené řepy
svačina (odpolední)	Masová směs se zeleninovou salsou, pečivo
večeře	Kuřecí maso v pažitkové omáčce, bulgur

pátek 27. března 2026

snídaně	Pomazánka z ricotty a brynzy, salát, bageta
svačina (dopolední)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
oběd	Okoun s bylinkovým máslem, bramborový salát s ředkvičkami
svačina (odpolední)	Restovaná cuketa s hráškem a balkánským sýrem, trojhránky
večeře	Ragú se sušenými rajčaty a krůtím masem, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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