

**pondělí** 23. března 2026

|                     |   |
|---------------------|---|
| snídaně             | Pomazánka alá krab, barevná mrkev, pečivo         |
| svačina (dopolední) | Salát s kukuřicí a sýrem Herold                   |
| 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                   |
| 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            |
| 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 |
| 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                 |
| 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](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)