

**Monday** 16. February 2026

breakfast	Naše granola s malinovým jogurtem
snack (morning)	Okurkový salát se zálivkou a fetou, rohlíček
lunch	Treska s dušenou mrkví, bulgur s kukuřicí
snack (afternoon)	Ricotta s olivami, fitness chléb
dinner	Cizrnový Chana daal s krůtím masem

Tuesday 17. February 2026

breakfast	Pomazánka z lučiny a restované šunky, kedlubna, chléb
snack (morning)	Šlehaný tvaroh s hruškami a skořicí
lunch	Quinoa kuličky se špenátem a dresinkem, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Cottage s kapary a paprikou, knuspi
dinner	Kuřecí maso na houbách, celozrnné penne

Wednesday 18. February 2026

breakfast	Sýrový mix s bylinkovou florou, meloun, pečivo
snack (morning)	Salát z červené řepy s čerstvým sýrem
lunch	Hovězí gyros s celozrnnou pitou a zelným salátem
snack (afternoon)	Mangový krém s dobrou vlákninou
dinner	Cuketové rizoto s lososem

Thursday 19. February 2026

breakfast	Pomazánka s pistáciemi, bageta
snack (morning)	Krémová pórková polévka s parmazánem
lunch	Kuřecí na pivo a kořenové zelenině, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Kokosový dezert s borůvkami
dinner	Zapečené francouzské brambory, rajčatový salát

Friday 20. February 2026

breakfast	Jáhlová kaše s jahodami a makadamy
snack (morning)	Masová směs se zeleninovou salsou, trojhránky
lunch	Králičí maso s kešu omáčkou, rýže
snack (afternoon)	Muffin z vaječného bílku s kukuřicí, okurka
dinner	Dušené hovězí na balzamik s fazolkami, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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