

**pondělí 30. března 2026**

|                     |                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------|
| snídaně             | Pohankové řezy se švestkami a tvarohovým krémem          |
| svačina (dopolední) | Cizrnová pochoutka, barevná paprika, tyčinky             |
| oběd                | Mleté maso s bramborami, chřestem a bazalkovým dresinkem |
| svačina (odpolední) | Cuketová směs s čerstvým sýrem, pečivo                   |
| večeře              | Zvěřina s houbovým ragú, kuskus                          |

**úterý 31. března 2026**

|                     |                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Chléb s lilkovou philadelphií a hovězí šunkou, ředkvičky     |
| svačina (dopolední) | Cottage se sušenými rajčaty, salát, trojhránky               |
| oběd                | Celozrnné špagety se špenátovou krémovou omáčkou a krevetami |
| svačina (odpolední) | Acidofilní mléko mango-kokos                                 |
| večeře              | Špaldová směs s pečenou zeleninou a tofu                     |

**středa 1. dubna 2026**

|                     |                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Vajíčková pomazánka, okurka, bageta                                        |
| svačina (dopolední) | Chia jogurt s višněmi a vanilkovou příchutí                                |
| oběd                | Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže                |
| svačina (odpolední) | Mrkvové placky s amarantem a mátovým dipem, salát                          |
| večeře              | Celozrnné těstoviny s rajčatovou omáčkou s mungo fazolkami a kuřecím masem |

**čtvrtek 2. dubna 2026**

|                     |                                                |
|---------------------|------------------------------------------------|
| snídaně             | Sýrový mix s bylinkovou florou, meloun, pečivo |
| svačina (dopolední) | Tatarák z červené řepy, salát, knuspi          |
| oběd                | Wrap s krůtím masem, dresinkem a paprikami     |
| svačina (odpolední) | Avokádovo-kakaový krém s jahodami              |
| večeře              | Losos s pečenými bramborami a okurkovou salsou |

**pátek 3. dubna 2026****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)