

**Monday** 9. March 2026

breakfast	Sendvič s uzeným lososem, kedlubna
snack (morning)	Malinový jogurt
lunch	Těstoviny s luštěninovým ragú
snack (afternoon)	Ricottový dip s ořechy a čerstvým sýrem, knuspi
dinner	Krůtí plátek s hermelínem a brusinkami, šťouchané brambory

**Tuesday** 10. March 2026

breakfast	Omeleta s mozzarellou, kedlubna, pečivo
snack (morning)	Kokosový dezert s borůvkami
lunch	Krůtí maso s fazolkami, špalda
snack (afternoon)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
dinner	Hovězí guláš, celozrnné těstoviny

**Wednesday** 11. March 2026

breakfast	Banánový chlebíček se sladkým krémem
snack (morning)	Špenátová polévka s čedarem
lunch	Španělský ptáček naruby, rýže
snack (afternoon)	Paštika z hlívy s fitness chlebem, papriky
dinner	Pečená kuřecí palička se zadělávanou kapustou

**Thursday** 12. March 2026

breakfast	Sendvič s rukolovým pestem, ředkvičky
snack (morning)	Fitness tatarka, tyčinky
lunch	Květák na mozeček se šťouchanými bramborami
snack (afternoon)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
dinner	Robi s pažitkovou omáčkou, zlatý bulgur

**Friday** 13. March 2026

breakfast	Vláčný tvarohový chlebíček s kakaovou ricottou
snack (morning)	Slaný krém s bazalkou a slunečnicovými semínky, cherry rajčata
lunch	Pečená kachna s cibulovou remuládou
snack (afternoon)	Ořechy
dinner	Kuřecí směs s chorizem s květákovou kaší s parmazánem

**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)