

**Monday** 9. March 2026

|                   |                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------|
| breakfast         | Croissant s višňovým pyré a kokosovým krémem        |
| snack (morning)   | Houby s chřestem a sýrovými chipsy                  |
| lunch             | Mořská štika s pečenou zeleninou a balkánským sýrem |
| snack (afternoon) | Šunkový mix, bylinkový dip, bageta                  |
| dinner            | Hokaidó směs s mletým masem, rýže                   |

**Tuesday** 10. March 2026

|                   |                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------|
| breakfast         | Pomazánka z rukoly, chléb, mrkev                         |
| snack (morning)   | Vanilkový krém s pečeným jablkem a skořicí               |
| lunch             | Krůtí kousky s rajčaty a mascarpone, těstoviny           |
| snack (afternoon) | Tvrdé sýry s borůvkami, trojhránky                       |
| dinner            | Řepné karbanátky s quinoou a šťouchanými bramborami mámy |

**Wednesday** 11. March 2026

|                   |                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------|
| breakfast         | Perník s malinovým jogurtem                         |
| snack (morning)   | Pomazánka se šmakounem, kukuřice, tyčinky           |
| lunch             | Tortilla plněná špenátem a kuřecím masem            |
| snack (afternoon) | Cottage s hruškami a lískovými oříšky               |
| dinner            | Medailonky z panenky, celerové pyré, okurkový salát |

**Thursday** 12. March 2026

|                   |                                           |
|-------------------|-------------------------------------------|
| breakfast         | Rybičková pomazánka, chléb                |
| snack (morning)   | Borůvkovo-kokosový mléčný nápoj           |
| lunch             | Hovězí maso s cuketovým zelím, špalíčky   |
| snack (afternoon) | Sýrová rolka, rohlíček                    |
| dinner            | Krůtí kostky s pažitkovou omáčkou, kuskus |

**Friday** 13. March 2026

|                   |                                   |
|-------------------|-----------------------------------|
| breakfast         | Pečivo s trhaným kuřecím masem    |
| snack (morning)   | Salát s fenyklem a čerstvým sýrem |
| lunch             | Rýžový nákyp se švestkami         |
| snack (afternoon) | Bazalková ricotta, knuspi         |
| dinner            | Treska s mrkví, bulgur            |

**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)