

**Monday** 2. March 2026

|                   |                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------|
| breakfast         | Míchaná vejce s pórkem, salát, chléb               |
| snack (morning)   | Švestkový tvaroh s lískovými ořechy                |
| lunch             | Hovězí maso v hořčičné omáčce, celozrnné těstoviny |
| snack (afternoon) | Krém s pečeným česnekem, cherry, knuspi            |
| dinner            | Dušené kuřecí maso s mrkví, rýže                   |

**Tuesday** 3. March 2026

|                   |                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------|
| breakfast         | Tortilla se šunkou a sýrem, ředkvičky                 |
| snack (morning)   | Ostružinový kefírový nápoj s datlovým sirupem         |
| lunch             | Candát s pistáciovým pestem, pečené brambory          |
| snack (afternoon) | Petrželková pomazánka s pekanovými ořechy, trojhránky |
| dinner            | Krůtí nudličky s paprikami, kuskus                    |

**Wednesday** 4. March 2026

|                   |                                              |
|-------------------|----------------------------------------------|
| breakfast         | Vajíčková směs s uzeným sýrem, mrkev, pečivo |
| snack (morning)   | Salát s mozzarellou a kapary                 |
| lunch             | Řepové rizoto s kuřecím masem                |
| snack (afternoon) | Dezert s jahodami a arašídovým máslem        |
| dinner            | Dančí kostky s dýňovou omáčkou, těstoviny    |

**Thursday** 5. March 2026

|                   |                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Ovesná kaše s borůvkami, para ořechy a strouhanou čokoládou |
| snack (morning)   | Šunková variace s okurkovým salátem, bageta                 |
| lunch             | Dušená kapusta s vepřovým masem, kroupy                     |
| snack (afternoon) | Žervé s čerstvým sýrem a celerovými hranolkami, rohlíček    |
| dinner            | Losos s houbovým přelivem, šťouchané brambory               |

**Friday** 6. March 2026

|                   |                                            |
|-------------------|--------------------------------------------|
| breakfast         | Pomazánka se šmakounem, salát, chléb       |
| snack (morning)   | Muffin z vaječného bílku s cuketou, ředkev |
| lunch             | Cizrnový Chana daal s krůtím masem         |
| snack (afternoon) | Šlehaný tvaroh s hruškami a skořicí        |
| dinner            | Pomalu pečené hovězí maso s bulgurem       |

**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)