

**Monday** 9. February 2026

|                   |                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Tvarohový krém se sušenými rajčaty, bageta                              |
| snack (morning)   | Špenátová polévka se šunkou                                             |
| lunch             | Treska v kokosové omáčce, kuskus                                        |
| snack (afternoon) | Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem                             |
| dinner            | Krůtí nudličky s fazolkami a karamelizovanou cibulí, šťouchané brambory |

**Tuesday** 10. February 2026

|                   |                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Tuňáková pomazánka s okurkou, chléb                               |
| snack (morning)   | Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí                       |
| lunch             | Těstoviny s brokolicovým pestem a vepřovou panenkou               |
| snack (afternoon) | Čekankový salát s parmskou šunkou a makadamovými ořechy, rohlíček |
| dinner            | Kuřecí kostky se sýrovou omáčkou, rýže                            |

**Wednesday** 11. February 2026

|                   |                                                                |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Míchaná vajíčka s avokádem, cherry rajčata, pečivo             |
| snack (morning)   | Pomazánka z černé čočky, salát, trojhránky                     |
| lunch             | Drůbeží roláda s ricottou a mandlemi, bramborovo-celerové pýré |
| snack (afternoon) | Mléčný dezert s burizony, meloun                               |
| dinner            | Barevná quinoa s česnekovými krevetami a zeleninou             |

**Thursday** 12. February 2026

|                   |                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------|
| breakfast         | Makové muffiny s meruňkovým krémem                |
| snack (morning)   | Žervé s celerovými hranolkami, knuspi             |
| lunch             | Baba Ganoush s masovými kuličkami, celozrnná pita |
| snack (afternoon) | Salát z červené řepy s feta sýrem                 |
| dinner            | Zvěřina s houbovým ragú, bulgur                   |

**Friday** 13. February 2026

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| breakfast         | Fazole s vejcem a šunkou, salát                         |
| snack (morning)   | Tvaroh s malinami a dobrou vlákninou                    |
| lunch             | Karotkový krém s hovězím masem, rýže                    |
| snack (afternoon) | Pažitková pomazánka s parmazánem, ředkev, křehké pečivo |
| dinner            | Králičí maso na česneku, zlatý kuskus, zeleninový mix   |

**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)