

**pondělí 23. února 2026**

|                     |                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Pomazánka z uzeného sýru, dřevorubecká bageta                    |
| svačina (dopolední) | Tuňák s kapary, mrkvové hranolky, trojhránky                     |
| oběd                | Kuřecí roláda plněná červenou řepou a kozím sýrem, rýže s adzuki |
| svačina (odpolední) | Čokoládový dezert s černým rybízem                               |
| večeře              | Dušené hovězí na balzamiků s fazolkami, quinoa                   |

**úterý 24. února 2026**

|                     |                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------|
| snídaně             | Pečený müsli dezert se šlehaným tvarohem            |
| svačina (dopolední) | Šunková rolka, meloun, chléb                        |
| oběd                | Vepřové medailonky s hráškově-mátovým pyrém, batáty |
| svačina (odpolední) | Cottage s bylinkami, salát, tyčinky                 |
| večeře              | Celozrnné těstoviny pomodoro s kuřecím masem        |

**středa 25. února 2026**

|                     |                                                |
|---------------------|------------------------------------------------|
| snídaně             | Chléb s cibulkovou směsí a vejcem, ředkev      |
| svačina (dopolední) | Borůvkový krém s lískovými ořechy              |
| oběd                | Krůtí nudličky se žampiony a brokolicí, kuskus |
| svačina (odpolední) | Šunka s mozzarellou a cherry, knuspi           |
| večeře              | Treska s pečenými paprikami, rýže              |

**čtvrtek 26. února 2026**

|                     |                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------|
| snídaně             | Pomazánka s mandlemi, salát, pečivo               |
| svačina (dopolední) | Okurkovo-ředkvičková salsa s olivami a sýrem      |
| oběd                | Fazolový guláš s hovězím masem, pita              |
| svačina (odpolední) | Ostružinový jogurt s dobrou vlákninou             |
| večeře              | Krůtí maso s mascarpone-cuketovou omáčkou, bulgur |

**pátek 27. února 2026**

|                     |                                                                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Vaječná omeleta s květákem, paprika, bageta                       |
| svačina (dopolední) | Bílý jogurt se sladkým šmakounem                                  |
| oběd                | Celozrnné těstoviny se špenátovou krémovou omáčkou a krevetami    |
| svačina (odpolední) | Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, fitchléb                |
| večeře              | Vepřové maso s bramborami a restovanou zeleninou, fitness tatarka |

**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)