

Monday 23. February 2026

breakfast	Pomazánka z uzeného sýru, dřevorubecká bageta
snack (morning)	Tuňák s kapary, mrkvové hranolky, trojhránky
lunch	Kuřecí roláda plněná červenou řepou a kozím sýrem, rýže s adzuki
snack (afternoon)	Čokoládový dezert s černým rybízem
dinner	Dušené hovězí na balzamik s fazolkami, quinoa

Tuesday 24. February 2026

breakfast	Pečený müsli dezert se šlehaným tvarohem
snack (morning)	Šunková rolka, meloun, chléb
lunch	Vepřové medailonky s hráškově-mátovým pyrém, batáty
snack (afternoon)	Cottage s bylinkami, salát, tyčinky
dinner	Celozrnné těstoviny pomodoro s kuřecím masem

Wednesday 25. February 2026

breakfast	Chléb s cibulkovou směsí a vejcem, ředkev
snack (morning)	Borůvkový krém s lískovými ořechy
lunch	Krůtí nudličky se žampiony a brokolicí, kuskus
snack (afternoon)	Šunka s mozzarellou a cherry, knuspi
dinner	Treska s pečenými paprikami, rýže

Thursday 26. February 2026

breakfast	Pomazánka s mandlemi, salát, pečivo
snack (morning)	Okurkovo-ředkvičková salsa s olivami a sýrem
lunch	Fazolový guláš s hovězím masem, pita
snack (afternoon)	Ostružinový jogurt s dobrou vlákninou
dinner	Krůtí maso s mascarpone-cuketovou omáčkou, bulgur

Friday 27. February 2026

breakfast	Vaječná omeleta s květákem, paprika, bageta
snack (morning)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
lunch	Celozrnné těstoviny se špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
snack (afternoon)	Koprový dip se lněným semínkem, kedlubna, fitchléb
dinner	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