

**Monday** 3. March 2025

|                   |   |
|-------------------|---|
| breakfast         | Kokosová rýže s mangem a pekanovými ořechy          |
| snack (morning)   | Cottage s římským kmínem, kedlubna                  |
| lunch             | Celozrnná tortilla se špenátem a Chunks kousky      |
| snack (afternoon) | Pečená růžičková kapusta s chilli dipem, trojhránky |
| dinner            | Linguine s pomodoro salsou, kapary a čedarem        |

**Tuesday** 4. March 2025

|                   |   |
|-------------------|---|
| breakfast         | Dýňový závin s madelandem, okurka                       |
| snack (morning)   | Tvaroh s lesním ovocem a lískovými ořechy               |
| lunch             | Houbový kuba s cibulkou a goudou                        |
| snack (afternoon) | Sýrová rolka se semínky, salát, tyčinky                 |
| dinner            | Cuketové placky s tymiánovým dresinkem, pečené brambory |

**Wednesday** 5. March 2025

|                   |  |
|-------------------|--|
| breakfast         | Chléb s ananasovou pomazánkou, barevná paprika |
| snack (morning)   | Marinovaný tempeh, salát s granátovým jablkem  |
| lunch             | Těstoviny s pestem z pečené řepy               |
| snack (afternoon) | Avokádovo-kakaový krém s jahodami              |
| dinner            | Mrkev s hráškem na smetaně, vejce, bulgur      |

**Thursday** 6. March 2025

|                   |  |
|-------------------|--|
| breakfast         | Řecká frittata, bageta   |
| snack (morning)   | Smetanovo-tvarohový dip s provensálským kořením, ředkvičky, knuspi |
| lunch             | Tofu s jablky na kari, rýže  |
| snack (afternoon) | Jogurt s borůvkovým pyré a cereáliemi                              |
| dinner            | Fazolovo-zeleninová směs s parmazánem                              |

**Friday** 7. March 2025

|                   |   |
|-------------------|---|
| breakfast         | Pomazánka s mandlemi, salát, naše pečivo        |
| snack (morning)   | Melounové smoothie s chia semínky               |
| lunch             | Krémové zelené fazolky s pečenou batátovou kaší |
| snack (afternoon) | Restované papriky se sýrovými chipsy            |
| dinner            | Šmakoun s kešu omáčkou, kuskus                  |

**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)