

**Monday** 3. March 2025

breakfast	Snídaňové vločky s kokosem a borůvkami
snack (morning)	Šunkové rolky s bylinkovo-citronovou náplní, salát s granátovým jablkem
lunch	Masové karbanátky s kapustou a dresinkem, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Ricottový dip s ořechy, ředkev, knuspi
dinner	Kuřecí kousky se zeleninovou omáčkou, zlatá rýže

**Tuesday** 4. March 2025

breakfast	Míchaná vajíčka s jarní cibulkou, barevná mrkev, bageta
snack (morning)	Náš pribináček
lunch	Krůtí roláda s kukuřicí a ricottou, bulgur
snack (afternoon)	Hummus s karamelizovanou cibulkou, tyčinky
dinner	Těstoviny s lososem a ratatouille

**Wednesday** 5. March 2025

breakfast	Pomazánka z červené řepy, chléb
snack (morning)	Salát Coleslaw, knuspi
lunch	Bramborové špalíčky s krémovým špenátem, vaječný muffin
snack (afternoon)	Dezert stracciatella s rybízem
dinner	Vepřové kousky s omáčkou s pak choi a olivami, kuskus

**Thursday** 6. March 2025

breakfast	Jáhlový koláč s meruňkovým Míšou
snack (morning)	Smetanové avokádo, salát, kukuřičné trojhránky
lunch	Kuřecí maso s omáčkou Satay, rýže
snack (afternoon)	Celerová polévka s brokolicí s oříškovou krustou
dinner	Hovězí kostky s glazovanou mrkví, pečené brambory

**Friday** 7. March 2025

breakfast	Pomazánka rybí s hráškovými výhonky, náš chléb
snack (morning)	Tvaroh s quinoou a ostružinami
lunch	Vepřové výpečky s dýňovou kaší, okurková salsa
snack (afternoon)	Opékané houby s bylinkovým krémem, křehký rohlíček
dinner	Dhál z červené čočky a mungo fazolek

**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)