

**BEZ MASA****pondělí 2. února 2026**

snídaně	Ricottovo-bryndzová pomazánka s rukolou, bageta, ředkvičky
svačina (dopolední)	Čekankový salát s čínským zelím a sýrem
oběd	Hrachová kaše s vejcem, chléb
svačina (odpolední)	Vanilkový krém s pečenými meruňkami
večeře	Robi nudličky s pepřovou omáčkou a restovanou zeleninou, kuskus

úterý 3. února 2026

snídaně	Dýňový chlebiček s oSTRUŽINOVÝM jogurtem
svačina (dopolední)	Sýrová rolka, barevná mrkev, trojhránky
oběd	Klaso s pekanovými ořechy a žampiony, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Balkánský dip s kapií, salát, pečivo
večeře	Špenátové rizoto s čedarem

středa 4. února 2026

snídaně	Chléb s bazalkovou pomazánkou a pečenými rajčaty, salát
svačina (dopolední)	Cibulačka se slunečnicovými semínky
oběd	Seitanový segedínský guláš, halušky
svačina (odpolední)	Cottage s fíky a lískovými ořechy, sladký plátek
večeře	Cuketové placky s kaparovým dresinkem, pečené brambory

čtvrtek 5. února 2026

snídaně	Krupicová kaše s jahodami a čokoládou
svačina (dopolední)	Koprový dip s dýňovým semínkem, ředkev, knuspi
oběd	Linguine se smetanovým pórkem, nivou a sušenými rajčaty
svačina (odpolední)	Salát s kukuřicí a sýrem
večeře	Zapečený zeleninový kari bulgur s tofu

pátek 6. února 2026

snídaně	Řepové muffiny fetou a tymiánovým krémem, okurka
svačina (dopolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
oběd	Sójové kuličky na paprice, rýže s kešu
svačina (odpolední)	Houbová pomazánka s hráškovými výhonky, salát, tyčinky
večeře	Bazalkové noky s rajskou salsou a parmazánem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na www.zdravestravovani.cz/jidelnicek