

pondělí 5. ledna 2026

snídaně	Selský chléb s ananasovou pomazánkou, okurky
svačina (dopolední)	Muffin z vaječného bílku s mrkví, salát
oběd	Zapečený robí plátek s goudou, brambory s bylinkovým dresinkem
svačina (odpolední)	Meruňkovo-perníkový milkshake, ovoce
večeře	Těstoviny s luštěninovým ragú

úterý 6. ledna 2026

snídaně	Sýry s bazalkovou florou, červený dubáček, bageta
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, kedlubna, tyčinky
oběd	Kuskus se zeleninou, uzeným sýrem a tahini zálivkou
svačina (odpolední)	Bílý jogurt s mangem, barevné hrozny
večeře	Klaso na kari s jasmínovou rýží

středa 7. ledna 2026

snídaně	Pomazánka se šmakounem, náš chléb
svačina (dopolední)	Tvarohová ricotta s lesním ovocem
oběd	Těstoviny s pestem z pečené řepy
svačina (odpolední)	Tzatziki s křehkým rohlíčkem
večeře	Fazolové lusky na smetaně s vejcem a batáty

čtvrtek 8. ledna 2026

snídaně	Rýžová kaše s kokosem a borůvkami
svačina (dopolední)	Olivový cottage, salát, křehký plátek
oběd	Tortilla s pečenou chilli dýní a sýrem Herold
svačina (odpolední)	Rajčatová salsa se sýrem, naše pečivo
večeře	Seitan s cuketovníkem, dušené červené zelí

pátek 9. ledna 2026

snídaně	Bagel s míchanými vejci a salátem, barevná mrkev
svačina (dopolední)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
oběd	Špenátový bulgur se sójovými boby
svačina (odpolední)	Plněné žampiony s tofu, ředkvičky, trojhránky
večeře	Ratatouille zeleniní s fetou, pečené brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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