

pondělí 9. února 2026

snídaně	Ořechová pomazánka, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Cottage s kapary a paprikou, knuspi
oběd	Těstoviny se sýrovou omáčkou a zeleninou
svačina (odpolední)	Jogurt s mátou a malinovým pyré
večeře	Kedgeree rýže s vejcem a seitanem

úterý 10. února 2026

snídaně	Slaný závin s pórkovou směsí a hermelínem, ředkev
svačina (dopolední)	Strouhaná mrkev s jablkem a rozinkami
oběd	Robi sekaná s ricottou a bramborovou kaší, kyselé okurky
svačina (odpolední)	Smetanovo-tvarohový dip s provensálským kořením, salát, rohlíček
večeře	Špagety s paprikovým přelivem a sýrem

středa 11. února 2026

snídaně	Kuskusovník se skořicovým jogurtem a borůvkami
svačina (dopolední)	Carpaccio z červené řepy, chléb
oběd	Barevná quinoa s dýní, mini mozzarellou a pistáciemi
svačina (odpolední)	Rukolový dip s mandlemi, barevná mrkev, tyčinky
večeře	Dušená kapusta se sójovými nudličkami, šťouchané brambory

čtvrtek 12. února 2026

snídaně	Zapečené žervé, barevná paprika, bageta
svačina (dopolední)	Jahodové podmásli
oběd	Šmakoun s omáčkou z lučiny a zlatou rýží, řepa
svačina (odpolední)	Trojhránky s kukuřičnou pomazánkou, salát
večeře	Opékané žampiony s kaší z červené čočky

pátek 13. února 2026

snídaně	Míchaná vejce s uzeným sýrem, chléb
svačina (dopolední)	Celerový salát s ředkvičkami a kešu, mini topinky
oběd	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
svačina (odpolední)	Tiramisu z ricotty
večeře	Seitan v kokosové omáčce, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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