

Monday 9. February 2026

breakfast	Ořechová pomazánka, salát, pečivo
snack (morning)	Cottage s kapary a paprikou, knuspi
lunch	Těstoviny se sýrovou omáčkou a zeleninou
snack (afternoon)	Jogurt s mátou a malinovým pyré
dinner	Kedgeriee rýže s vejcem a seitanem

Tuesday 10. February 2026

breakfast	Slaný závin s pórkovou směsí a hermelínem, ředkev
snack (morning)	Strouhaná mrkev s jablkem a rozinkami
lunch	Robi sekaná s ricottou a bramborovou kaší, kyselé okurky
snack (afternoon)	Smetanovo-tvarohový dip s provensálským kořením, salát, rohlíček
dinner	Špagety s paprikovým přelivem a sýrem

Wednesday 11. February 2026

breakfast	Kuskusovník se skořicovým jogurtem a borůvkami
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy, chléb
lunch	Barevná quinoa s dýní, mini mozzarellou a pistáciemi
snack (afternoon)	Rukolový dip s mandlemi, barevná mrkev, tyčinky
dinner	Dušená kapusta se sójovými nudličkami, šťouchané brambory

Thursday 12. February 2026

breakfast	Zapečené žervé, barevná paprika, bageta
snack (morning)	Jahodové podmásli
lunch	Šmakoun s omáčkou z lučiny a zlatou rýží, řepa
snack (afternoon)	Trojhránky s kukuřičnou pomazánkou, salát
dinner	Opékané žampiony s kaší z červené čočky

Friday 13. February 2026

breakfast	Míchaná vejce s uzeným sýrem, chléb
snack (morning)	Celerový salát s ředkvičkami a kešu, mini topinky
lunch	Brynzové halušky s karamelizovanou cibulkou, okurková salsa
snack (afternoon)	Tiramisu z ricotty
dinner	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