

Monday 12. January 2026

breakfast	Celerovo-mrkvová pomazánka s výhonky, salát, bageta
snack (morning)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
lunch	Šmakoun s pikantní dýní, bulgur
snack (afternoon)	Brokolicový muffin s parmazánem, papriky
dinner	Těstoviny s ricottovo-cuketovým přelivem s fenyklem

Tuesday 13. January 2026

breakfast	Palačinky s fíkovo-hruškovým džemem a strouhaným tvarohem
snack (morning)	Hanácký salát, pečivo
lunch	Řepový karbanátek se šťouchanými bramborami, dresink
snack (afternoon)	Pistáciová pomazánka, sýrové tyčinky
dinner	Zeleninové rizoto s edamame a sýrem

Wednesday 14. January 2026

breakfast	Sendvič s rukolovým pestem, ředkvičky
snack (morning)	Restované papriky se sýrovými chipsy, knuspi
lunch	Zapečené těstoviny s houbami, brokolicí a modrým sýrem
snack (afternoon)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
dinner	Koprová omáčka s vejcem, brambory

Thursday 15. January 2026

breakfast	Tvarohovo-čokoládový koláč, borůvkový rozvar
snack (morning)	Pečená růžičková kapusta s chilli dipem, trojhránky
lunch	Robi s hořčično-medovou omáčkou, rýže
snack (afternoon)	Salát s rajčaty, sýrem a semínky
dinner	Zapečený lilek se sýrem, batátové hranolky s naší tatarkou

Friday 16. January 2026

breakfast	Žitný chléb s pórkovou pomazánkou, salát
snack (morning)	Hruškový tvaroh
lunch	Červená čočka s paprikou a opečeným halloumi, naše pečivo
snack (afternoon)	Polévka z pečeného pastináku
dinner	Seitan se zeleninovou omáčkou, špecle

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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