

pondělí 19. ledna 2026

snídaně	Avokádová pomazánka, rajčata, bageta
svačina (dopolední)	Rukolový cottage, trojhránky
oběd	Omáčka z kořenové zeleniny se sójovými nudličkami, rýže
svačina (odpolední)	Jogurt s jahodami a cereáliemi
večeře	Kuskusový salát se zeleninou balkánem

úterý 20. ledna 2026

snídaně	Špaldová kaše s lískovými ořechy a malinami
svačina (dopolední)	Špenátový dip s čedarem, sýrové tyčinky
oběd	Plněné žampiony s bramborovou kaší, okurková salsa
svačina (odpolední)	Mrkvový salát s mozzarellou, krutony
večeře	Těstoviny s brokolicovou omáčkou a parmazánem

středa 21. ledna 2026

snídaně	Cuketový závin s hermelínem, salát
svačina (dopolední)	Dezert s borůvkovým přelivem
oběd	Hrášek na smetaně s baby karotkou, vejce, bulgur
svačina (odpolední)	Dýňová pomazánka s výhonky, knuspi
večeře	Brambory s červenou řepou, nivou a ořechy

čtvrtek 22. ledna 2026

snídaně	Lívanečky s banánovým jogurtem
svačina (dopolední)	Sýrový mix s libečkovým dipem, ředkev
oběd	Noky s krémovým špenátem a čedarem
svačina (odpolední)	Houbová polévka
večeře	Klaso s mangovým čatní, rýže

pátek 23. ledna 2026

snídaně	Pomazánka vajíčková, salát, žitný chléb
svačina (dopolední)	Cuketovo-papriková směs, tyčinky
oběd	Tofu placičky s rajčatovou omáčkou, penne
svačina (odpolední)	Dezert stracciatella s rybízem
večeře	Kari z černé čočky s dýní Hokkaido

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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