

Monday 26. January 2026

breakfast	Palačinky s malinovým rozvarem a chia
snack (morning)	Polévka z pečených paprik
lunch	Zeleninový mix se syrovou variací, kešu, francouzský dresink, pečivo
snack (afternoon)	Rajčatová terina s fetou, křehké pečivo
dinner	Falafel s bramborovým salátem s ředkvičkami

Tuesday 27. January 2026

breakfast	Houbová omeleta s bylinkami, pečivo
snack (morning)	Salát s mozzarellou a kapary
lunch	Baba Ganoush se sójovými výpečky, rýže
snack (afternoon)	Citronový dezert s jahodami
dinner	Fusilli se špenátem a ořechovým pestem

Wednesday 28. January 2026

breakfast	Croissant s borůvkovým krémem a arašídý
snack (morning)	Cottage s restovanou zeleninou, salát
lunch	Uzený tempeh s červeným zelím a bramborovými špalíčky
snack (afternoon)	Křenová pěna, okurky, fitchléb
dinner	Bulgur s dýní, madelanem a dýňovými semínky

Thursday 29. January 2026

breakfast	Slaný koláč s fazolovými lusky a paprikou
snack (morning)	Mangový jogurt
lunch	Žampiony v těstíčku s batáty a celerovým salátem
snack (afternoon)	Avokádová salsa, salát, trojhránky
dinner	Tofu se sweet chilli omáčkou, rýže

Friday 30. January 2026

breakfast	Hráškové žervé, kedlubna, žitný chléb
snack (morning)	Míchaná zelenina s jogurtovým dresinkem, knuspi
lunch	Robi plátek s hermelínem a brusinkami, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Pošírované hrušky s crème
dinner	Tortilla s rukolou, vejcem, červenou řepou a kozím sýrem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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