

pondělí 5. ledna 2026

snídaně	Muffin s bazalkovým pestem, ředkev
svačina (dopolední)	Šlehaný dezert s philadephií a jahodami
oběd	Tofu s arašídovým sambalem a brokolicí, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Tvaroh na slano, salát, tyčinky
večeře	Kuřecí nudličky s glazovanou řepou, celozrnné penne

úterý 6. ledna 2026

snídaně	Zapečená vejce se šunkou, bageta
svačina (dopolední)	Koprový dip se lněným semínkem, salát, pečivo
oběd	Masové kuličky s žervé přelivem, kuskus s fazolkami
svačina (odpolední)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
večeře	Rýže s dýní, houbami a hovězím masem

středa 7. ledna 2026

snídaně	Pomazánka se šmakounem, náš chléb
svačina (dopolední)	Ostružinový jogurt s cereáliemi
oběd	Těstoviny s tuňákem na zelenině
svačina (odpolední)	Hrášková polévka s parmskou šunkou
večeře	Krůtí kostky s krémovou omáčkou s pak choi a olivami, bulgur

čtvrtek 8. ledna 2026

snídaně	Jablková buchta s krémem
svačina (dopolední)	Sýrová rolka s paprikou, trojhránky
oběd	Kuřecí plátek s ořechovým pestem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Paštika z hlívy s chlebem
večeře	Špenátová špalda se sušenými rajčata a mini mozzarellou

pátek 9. ledna 2026

snídaně	Pomazánka z uzeného sýru, salát, náš chléb
svačina (dopolední)	Cuketová směs se šunkou, knuspi
oběd	Tortilla s fazolovým dipem, mletým masem a čedarem, restovaná zelenina
svačina (odpolední)	Náš kakaový termix
večeře	Okoun s bazalkou a bramborovým pyré s kukuřicí

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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