

Monday 5. January 2026

breakfast	Muffin s bazalkovým pestem, ředkev
snack (morning)	Šlehaný dezert s philadephií a jahodami
lunch	Tofu s arašídovým sambalem a brokolicí, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Tvaroh na slano, salát, tyčinky
dinner	Kuřecí nudličky s glazovanou řepou, celozrnné penne

Tuesday 6. January 2026

breakfast	Zapečená vejce se šunkou, bageta
snack (morning)	Koprový dip se lněným semínkem, salát, pečivo
lunch	Masové kuličky s žervé přelivem, kuskus s fazolkami
snack (afternoon)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
dinner	Rýže s dýní, houbami a hovězím masem

Wednesday 7. January 2026

breakfast	Pomazánka se šmakounem, náš chléb
snack (morning)	Ostružinový jogurt s cereáliemi
lunch	Těstoviny s tuňákem na zelenině
snack (afternoon)	Hrášková polévka s parmskou šunkou
dinner	Krůtí kostky s krémovou omáčkou s pak choi a olivami, bulgur

Thursday 8. January 2026

breakfast	Jablková buchta s krémem
snack (morning)	Sýrová rolka s paprikou, trojhránky
lunch	Kuřecí plátek s ořechovým pestem, pečené brambory
snack (afternoon)	Paštika z hlívy s chlebem
dinner	Špenátová špalda se sušenými rajčata a mini mozzarellou

Friday 9. January 2026

breakfast	Pomazánka z uzeného sýru, salát, náš chléb
snack (morning)	Cuketová směs se šunkou, knuspi
lunch	Tortilla s fazolovým dipem, mletým masem a čedarem, restovaná zelenina
snack (afternoon)	Náš kakaový termix
dinner	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