

**Monday** 12. January 2026

breakfast	Jáhlový dezert s malinovým jogurtem, ananas
snack (morning)	Cottage s uzeným lososem, ředkev
lunch	Trhané krůtí maso s BBQ dipem a pečivem
snack (afternoon)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
dinner	Hovězí kousky s hořčicí a vejcem, bulgur

Tuesday 13. January 2026

breakfast	Pomazánka budapeštská, okurky, chléb
snack (morning)	Římský salát s marinovaným tofu a sezamem
lunch	Kuřecí palička s pečenou zeleninou a bramborami
snack (afternoon)	Dezert s mangovo-marakujovým pyré a kokosovými lupínky
dinner	Treska na koproovém rizotu

Wednesday 14. January 2026

breakfast	Sendvič s pažitkovou pomazánkou a uzeným sýrem, ředkvičky
snack (morning)	Proteinový nápoj
lunch	Hrachová kaše s kroupami a hovězími kousky
snack (afternoon)	Vejce s výhonky a krémovou salsou, trojhránky
dinner	Kuskus s restovanou zeleninou, šunkou a čedarem

Thursday 15. January 2026

breakfast	Míchaná vejčička masala, barevná mrkev, bageta
snack (morning)	Meruňkovo-jablečné pyré s hořkou čokoládou
lunch	Celozrnné těstoviny se špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
snack (afternoon)	Salát z červené řepy s makadamovými ořechy
dinner	Drůbeží roláda s ricottou a mandlemi, quinoa

Friday 16. January 2026

breakfast	Bageta se zapečeným sýrem, barevná paprika
snack (morning)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
lunch	Králík s žampiony a kukuřicí, divoká rýže
snack (afternoon)	Šunka se strouhaným sýrem, rajčata, křehké pečivo
dinner	Kuřecí kostky s růžičkovou kapustou, šťouchané brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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