

Monday 5. January 2026

breakfast	Sendvič s uzeným lososem, ředkev
lunch	Kuřecí kousky s čedarem a karamelizovanou cibulí, brambory s karotkou
dinner	Kořeněná rýže s kešu a brokolicí

Tuesday 6. January 2026

breakfast	Pomazánkové máslo se šunkou, chléb
lunch	Kuskus se zeleninou, uzeným sýrem a tahini zálivkou
dinner	Vepřové nudličky s přelivem z lučiny a batáty

Wednesday 7. January 2026

breakfast	Pomazánka se šmakounem, náš chléb
lunch	Cizrna s lilkem a mletým masem, pita
dinner	Barevné fusilli se špenátem, sýrem a mandlemi

Thursday 8. January 2026

breakfast	Palačinky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou
lunch	Rizoto s červenou řepou a parmazánem
dinner	Kuřecí plátek s cuketou a smetanou, pečené brambory

Friday 9. January 2026

breakfast	Bagel s hermelínem, rukolou a brusinkovým chutney
lunch	Krůtí kostky s mascarponovo-citrónovou omáčkou, špecle
dinner	Bulgur s rajčaty, tuňákem a kapary

Saturday 10. January 2026

breakfast	Cuketovo-kakaové muffiny s borůvkovým krémem
lunch	Špagety s dýňovým pestem a pečeným sýrem
dinner	Krůtí medailonky s opékanými žampiony, bramborová kaše

Sunday 11. January 2026

breakfast	Zapečené quesadillas s kukuřicí, šunkou a špenátem
lunch	Lososové kuličky se sýrovou omáčkou, kuskus s pečenými rajčaty
dinner	Pikantní hovězí se sezamem a zeleninou, zlatá rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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