

pondělí 12. ledna 2026	
snídaně	Špenátový závin s mletým masem, strouhaná kedlubna
oběd	Gratinovaný kuřecí plátek s brynzou, zeleninový bulgur
večeře	Směs z pečených paprik s fazolemi a vejcem, chléb
úterý 13. ledna 2026	
snídaně	Pomazánka s olivami, bageta
oběd	Pečená treska v těstíčku s dresinkem, šťouchané brambory
večeře	Asijské nudle se zeleninou a hovězím masem
středa 14. ledna 2026	
snídaně	Míchaná vejce s kukuřicí a jarní cibulkou, papriky, pečivo
oběd	Dušené dančí kostky na balzamik s hráškem, noky
večeře	Rýže s dýní, madelanem a dýňovými semínky
čtvrtek 15. ledna 2026	
snídaně	Cuketová pomazánka, cherry rajčata, pečivo
oběd	Zapečené těstoviny s kapustou a chorizem
večeře	Kuřecí nudličky s karotkovou omáčkou, brambory
pátek 16. ledna 2026	
snídaně	Kakaový koláč se švestkami a jogurtovým krémem s borůvkami
oběd	Květákové kari s panýrem a kokosovým mlékem, rýže
večeře	Vepřové maso s šampionovou omáčkou s koprem, kuskus
sobota 17. ledna 2026	
snídaně	Cizrnové škrubáčky s cibulkou a čedarem, řepový salát
oběd	Špagety s paprikovou omáčkou, bazalkou a parmazánem
večeře	Směs pečené zeleniny s lososem a koprovým dresinkem
neděle 18. ledna 2026	
snídaně	Palačinky s jablečným pyré a ricottovým krémem
oběd	Hovězí nudličky se sýrovou omáčkou, pečené brambory
večeře	Quinoa s olivami, zeleninou a mini mozzarellou
Informace pro klienty	
objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem	
Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na www.zdravestravovani.cz/jidelnicek	
www.zdravestravovani.cz tel +420 517 070 333	