

pondělí 19. ledna 2026

snídaně	Brokolicová pomazánka, rajčata, bageta
oběd	Tofu s omáčkou z cuket a mascarpone, zlatá rýže
večeře	Vepřové maso na pivu a kořenové zelenině, šťouchané brambory

úterý 20. ledna 2026

snídaně	Špaldová kaše s lískovými ořechy a malinami
oběd	Krůtí kousky s pečeným lilkem, bulgur s pohankou a kapií
večeře	Těstoviny s pestem z pečené řepy

středa 21. ledna 2026

snídaně	Avokádový sendvič se sýrem, papriky
oběd	Robi plátek s cibulovým přelivem a bramborami, okurkový salát
večeře	Kuřecí nudličky na žampionech, rýže

čtvrtek 22. ledna 2026

snídaně	Lívanečky s banánovým jogurtem
oběd	Vepřové výpečky se špenátem a špalíčky
večeře	Mořská štika s hořčicovou omáčkou, batátové hranolky

pátek 23. ledna 2026

snídaně	Pomazánka vajíčková, salát, žitný chléb
oběd	Tortilla s červenými fazolemi a trhaným masem
večeře	Pečený sýr s restovanou zeleninou, dresink

sobota 24. ledna 2026

snídaně	Pomazánka ze sušených rajčat, polníček, pečivo
oběd	Skleněné nudle se zeleninou a krevetami
večeře	Restované hovězí se sezamem a mungo fazolkami

neděle 25. ledna 2026

snídaně	Řecký jogurt s pistáciemi a borůvkové pyré s bílou čokoládou, croissant
oběd	Masové kuličky s dýňovo-kokosovou omáčkou, rýže
večeře	Žampiony plněné paprikovou směsí, bramborová kaše

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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