

Monday 19. January 2026

breakfast	Brokolicová pomazánka, rajčata, bageta
lunch	Tofu s omáčkou z cuket a mascarpone, zlatá rýže
dinner	Vepřové maso na pivu a kořenové zelenině, šťouchané brambory

Tuesday 20. January 2026

breakfast	Špaldová kaše s lískovými ořechy a malinami
lunch	Krůtí kousky s pečeným lilkem, bulgur s pohankou a kapií
dinner	Těstoviny s pestem z pečené řepy

Wednesday 21. January 2026

breakfast	Avokádový sendvič se sýrem, papriky
lunch	Robi plátek s cibulovým přelivem a bramborami, okurkový salát
dinner	Kuřecí nudličky na žampionech, rýže

Thursday 22. January 2026

breakfast	Lívanečky s banánovým jogurtem
lunch	Vepřové výpečky se špenátem a špalíčky
dinner	Mořská štika s hořčicovou omáčkou, batátové hranolky

Friday 23. January 2026

breakfast	Pomazánka vajíčková, salát, žitný chléb
lunch	Tortilla s červenými fazolemi a trhaným masem
dinner	Pečený sýr s restovanou zeleninou, dresink

Saturday 24. January 2026

breakfast	Pomazánka ze sušených rajčat, polníček, pečivo
lunch	Skleněné nudle se zeleninou a krevetami
dinner	Restované hovězí se sezamem a mungo fazolkami

Sunday 25. January 2026

breakfast	Řecký jogurt s pistáciemi a borůvkové pyré s bílou čokoládou, croissant
lunch	Masové kuličky s dýňovo-kokosovou omáčkou, rýže
dinner	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