

Monday 26. January 2026

breakfast	Pomazánka z červené řepy, salát, bageta
lunch	Chunks kousky v parmazánové omáčce, kuskus
dinner	Kuřecí kostky s glazovanou mrkví, pečené brambory

Tuesday 27. January 2026

breakfast	Masový závin se sýrem, okurka
lunch	Krůtí plátek se šunkou a sýrem, zlatá rýže
dinner	Dhál z červené čočky a mungo fazolek

Wednesday 28. January 2026

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, salát, chléb vitamínek
lunch	Hovězí na způsob Stroganov, brambory
dinner	Palačinka s restovanou zeleninou, robí a semínky

Thursday 29. January 2026

breakfast	Kakaový perník s medovým krémem
lunch	Dvoubarevný bulgurový salát s tofu
dinner	Vepřové výpečky s červeným zelím, špalíčky

Friday 30. January 2026

breakfast	Pochoutkový salát, polníček, náš chléb
lunch	Tuňákové kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
dinner	Krůtí nudličky s brokolicí, rýže

Saturday 31. January 2026

breakfast	Quinoa salát s mangem, ananasem a pekanovými ořechy
lunch	Kuřecí nugetky s bramborovou kaší, okurkový salát
dinner	Kuskus s olivami, omáčkou ze sušených rajčat a Halloumi

Sunday 1. February 2026

breakfast	Vaječné muffiny se špenátem a mozzarellou, chléb
lunch	Rýžový nákyp se švestkami a čokoládou
dinner	Thajský salát s trhaným masem a soba nudlemi, arašídový dresink

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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