

pondělí 19. ledna 2026

snídaně	Špenátový dip s ricottou, slanina, proteinové pečivo
svačina (dopolední)	Okurka s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
oběd	Caesar salát s kuřecím masem
svačina (odpolední)	Cottage s ořechy a čekankovým sirupem
večeře	Cuketovník s vepřovým masem a dušeným zelím

úterý 20. ledna 2026

snídaně	Míchaná vajíčka s chorizem, salát s piniemi
svačina (dopolední)	Houbový tatarák s čedarem
oběd	Losos se zeleninovými hranolky, tatarka
svačina (odpolední)	Řecký jogurt se sladkým šmakounem a makadamovými ořechy
večeře	Zeleninový koláč s kuřecím masem a sýrem

středa 21. ledna 2026

snídaně	Vaječný muffin s restovanou zeleninou a nivou
svačina (dopolední)	Cottage se slaninou a slunečnicovými semínky, salát
oběd	Plněná roláda, listový špenát s lupínky mandlí a piniemi
svačina (odpolední)	Česneková krémová polévka se sýrem a slaninou
večeře	Hovězí gyros se zelným salátem

čtvrtek 22. ledna 2026

snídaně	Zeleninová omeleta se slaninou a čedarem, salát s kedlubnou
svačina (dopolední)	Skořicovo-kardamonové keříkové mléko
oběd	Vepřové výpečky se zadělávanou kapustou
svačina (odpolední)	Salát s parmskou šunkou
večeře	Kuřecí plátek v kokosové omáčce, brokolice s dýňovými semínky

pátek 23. ledna 2026

snídaně	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
svačina (dopolední)	Tatarák z uzeného lososa, ředkev
oběd	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink
svačina (odpolední)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
večeře	Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou

sobota 24. ledna 2026

snídaně	Proteinový chléb s ořechovým máslem a sýrem
svačina (dopolední)	Bílý jogurt
oběd	Vajíčková směs se zeleninou, parmskou šunkou, olivami a sýrem
svačina (odpolední)	Zeleninový cottage se semínky, amarantové knuspi
večeře	Losos ve smetanové omáčce s brokolicí a kešu

neděle 25. ledna 2026

snídaně	Zelený chřest se smetanovým krémem a sýrem
svačina (dopolední)	Restovaná šunka, cuketový salát
oběd	Plněné žampiony s bretaňskou zeleninou, parmazánový dip
svačina (odpolední)	Acidofilní mléko
večeře	Telecí s restovanou cibulkou a slaninou, špenát

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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