

Monday 5. January 2026

meal 1	Vepřový guláš s bramborem, chléb
meal 2	Pikantní hovězí s uzeninou a rýží
meal 3	Vaječné těstoviny s hříbkovým ragù, vyzrálý tvrdý sýr
meal 4	Smažená rýže na asijský způsob s kuřecím masem
meal 5	Císařský trhanec přelitý karamelovou omáčkou, sypaný ořechy
salad 1	Řecký salát s fetou
salad 2	Bulgurovo-quinoový salát s krůtím masem

Tuesday 6. January 2026

meal 1	Boloňské špagety sypané sýrem
meal 2	Zapečené vepřové medajlonky se sýrem a vařenými brambory, domácí tatarka
meal 3	Kuřecí roláda s parmskou šunkou, bramborová kaše
meal 4	Dhál z červené čočky a mungo fazolek
meal 5	Nudlový nákyp s tvarohem, kompot
salad 1	Kuřecí salát se středomořskou tatarkou
salad 2	Špalda s cizrnou a sušenými švestkami

Wednesday 7. January 2026

meal 1	Dušené znojemské kousky, rýže
meal 2	Penne con pollo e broccoli
meal 3	Králík na smetaně, karlovarský knedlík
meal 4	Kuřecí Biryani, basmati rýže
meal 5	Palačinky s tvarohovo-ovocným krémem
salad 1	Salát s krevetami, ananasem, mangovým dresinkem a kešu
salad 2	Těstovinový salát se zeleninou, šmakounem a piniovými oříšky

Thursday 8. January 2026

meal 1	Koprová omáčka s vejcem, houskový knedlík
meal 2	Francouzské brambory
meal 3	Grilovaný kuřecí plátek s houbovou omáčkou, špalíčky
meal 4	Bún bò Nam Bò - rýžové nudle s restovaným hovězím steakem a zeleninou
meal 5	Kynuté jahodové knedlíky s tvarohem přelité máslem
salad 1	Variace listových salátů s okurkou, sušenými rajčaty a mini mozzarellou, bylinkový dresink, krutony
salad 2	Kuskusový salát s vepřovým masem a parmezánem

Friday 9. January 2026

meal 1	Těstoviny s bazalkovým pestem a kuřecím masem
meal 2	Smažený camembert s pečenými grenaille a tatarkou
meal 3	Španělský ptáček s rýží
meal 4	Thajské yellow curry, pita chléb
meal 5	Kokosová rýže s mangem a pekanovými ořechy
salad 1	Salát s gorgonzolou, hrozny a hořčičnou zálivkou
salad 2	Thajský salát s rýžovými nudlemi a krůtím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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