

pondělí 19. ledna 2026

chod1	Vepřové na kmíně s rýží
chod2	Česnekové kuřecí paličky s bramborovou kaší, zelný salát s majonézou
chod3	Králík na divoko se sladkokyselou omáčkou s pečenou zeleninou a krokety
chod4	Panang kari s jasmínovou rýží
chod5	Tvarohové nočky sypané perníkovou strouhankou s borůvkovým přelivem
salát 1	Zeleninová miska s grilovaným sezamovým tofu, vajíčkem a medovo-hořčičnou zálivkou
salát 2	Salát s tarhoňou, uzeným masem a beraními rohy

úterý 20. ledna 2026

chod1	Smetanovo-česneková omáčka s kuřecím masem a farfalle
chod2	Hrachová kaše s paprikovou klobásou a pečivem
chod3	Sekaná s bramborovou kaší, kyselý okurek
chod4	Tikka masala s kuřecím masem, rýže
chod5	Císařský trhanec s vanilkovým krémem
salát 1	Směs listových salátů s ořechy, tuňákem, sušenými rajčaty a jogurtovo-citronovým dresinkem
salát 2	Čočkový salát s kozím sýrem a brusinkami

středa 21. ledna 2026

chod1	Krémový špenát s vejcem a bramborovým knedlíkem
chod2	Kuřecí fajitas se zeleninou a rýží, chilli salsa
chod3	Vepřová panenka s povidlovou omáčkou a bramborovými krokety
chod4	Čínské Kung Pao s jasmínovou rýží
chod5	Tvarohové knedlíky s kousky meruněk a opraženou strouhankou
salát 1	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix s mandarinkou
salát 2	Těstoviny se zeleninou a halloumi

čtvrtek 22. ledna 2026

chod1	Hovězí guláš s houskovým knedlíkem a cibulí
chod2	Alfredo linguine s kuřecím masem
chod3	Kladenská pečeně s křenovou omáčkou s wasabi, šťouchané brambory
chod4	Indické jalfrezi s basmati rýží
chod5	Palačinky s nutelou, broskvový kompot
salát 1	Salát se sojovými boby a parmazánem
salát 2	Bulgurový salát se středomořskou zeleninou a chorizem

pátek 23. ledna 2026

chod1	Kuřecí kousky ve smetanové omáčce se sušenými rajčaty, noky
chod2	Hovězí líčka na červeném víně s bramborovou kaší
chod3	Kančí maso se šípkovou omáčkou, variace knedlí
chod4	Palak Paneer, rýže
chod5	Povidlové taštičky sypané strouhaným perníkem
salát 1	Salát s opečenými žampiony, kuřecím masem a česnekovým dresinkem
salát 2	Quinoa salát s ořechovým dresinkem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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