

Monday 19. January 2026

meal 1	Vepřové na kmíně s rýží
meal 2	Česnekové kuřecí paličky s bramborovou kaší, zelný salát s majonézou
meal 3	Králík na divoko se sladkokyselou omáčkou s pečenou zeleninou a krokety
meal 4	Panang kari s jasmínovou rýží
meal 5	Tvarohové nočky sypané perníkovou strouhankou s borůvkovým přelivem
salad 1	Zeleninová miska s grilovaným sezamovým tofu, vajíčkem a medovo-hořčičnou zálivkou
salad 2	Salát s tarhoňou, uzeným masem a beraními rohy

Tuesday 20. January 2026

meal 1	Smetanovo-česneková omáčka s kuřecím masem a farfalle
meal 2	Hrachová kaše s paprikovou klobásou a pečivem
meal 3	Sekaná s bramborovou kaší, kyselý okurek
meal 4	Tikka masala s kuřecím masem, rýže
meal 5	Císařský trhanec s vanilkovým krémem
salad 1	Směs listových salátů s ořechy, tuňákem, sušenými rajčaty a jogurtovo-citronovým dresinkem
salad 2	Čočkový salát s kozím sýrem a brusinkami

Wednesday 21. January 2026

meal 1	Krémový špenát s vejcem a bramborovým knedlíkem
meal 2	Kuřecí fajitas se zeleninou a rýží, chilli salsa
meal 3	Vepřová panenka s povidlovou omáčkou a bramborovými krokety
meal 4	Čínské Kung Pao s jasmínovou rýží
meal 5	Tvarohové knedlíky s kousky meruněk a opraženou strouhankou
salad 1	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix s mandarinkou
salad 2	Těstoviny se zeleninou a halloumi

Thursday 22. January 2026

meal 1	Hovězí guláš s houskovým knedlíkem a cibulí
meal 2	Alfredo linguine s kuřecím masem
meal 3	Kladenská pečeně s křenovou omáčkou s wasabi, šťouchané brambory
meal 4	Indické jalfrezi s basmati rýží
meal 5	Palačinky s nutelou, broskvový kompot
salad 1	Salát se sojovými boby a parmazánem
salad 2	Bulgurový salát se středomořskou zeleninou a chorizem

Friday 23. January 2026

meal 1	Kuřecí kousky ve smetanové omáčce se sušenými rajčaty, noky
meal 2	Hovězí líčka na červeném víně s bramborovou kaší
meal 3	Kančí maso se šípkovou omáčkou, variace knedlí
meal 4	Palak Paneer, rýže
meal 5	Povidlové taštičky sypané strouhaným perníkem
salad 1	Salát s opečenými žampiony, kuřecím masem a česnekovým dresinkem
salad 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