

**pondělí** 19. ledna 2026

snídaně	Vaječná omeleta se sýrem, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Fenyklová polévka s čedarem
oběd	Žemlovka
svačina (odpolední)	Pomazánka se šmakounem, tyčinky
večeře	Mleté maso s jogurtovým dipem, těstoviny

úterý 20. ledna 2026

snídaně	Toust s petrželkovým máslem, šunkou a sýrem
svačina (dopolední)	Meloun s balkánským sýrem a kešu oříšky
oběd	Rybí kuličky s omáčkou z mascarpone, bulgur
svačina (odpolední)	Sladké knuspi s malinovou omáčkou a strouhaným tvarohem
večeře	Rizotto z pečených paprik s parmazánem

středa 21. ledna 2026

snídaně	Rybičková pomazánka, náš chléb
svačina (dopolední)	Pudink z quinoj s oSTRUŽINAMI
oběd	Králík na divoko, šťouchané brambory, kompot
svačina (odpolední)	Sýrový mix s grilovanou cuketou a bagetou
večeře	Kuřecí roláda s houbovou fáší, gnocchi

čtvrtek 22. ledna 2026

snídaně	Krůtí maso s tzatziki a parmazánem, pečivo
svačina (dopolední)	Cottage s višněmi a kokosem
oběd	Hovězí guláš, penne těstoviny
svačina (odpolední)	Mátová ricotta, trojhránky
večeře	Salát s ořechy, tuňákem, bylinkovými krutony a hořčicovým dresingem

pátek 23. ledna 2026

snídaně	Palačinky s banánovým krémem a borůvkami
svačina (dopolední)	Teplá lilková směs se šunkou, náš chléb
oběd	Kuřecí nudličky s dýňovo-smetanovou omáčkou, rýže
svačina (odpolední)	Pečené švestky s minimozzarellou a rohlíčkem
večeře	Sekaná s vejcem, zelí z červené řepy, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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