

Monday 19. January 2026

breakfast	Vaječná omeleta se sýrem, salát, pečivo
snack (morning)	Fenyklová polévka s čedarem
lunch	Žemlovka
snack (afternoon)	Pomazánka se šmakounem, tyčinky
dinner	Mleté maso s jogurtovým dipem, těstoviny

Tuesday 20. January 2026

breakfast	Toust s petrželkovým máslem, šunkou a sýrem
snack (morning)	Meloun s balkánským sýrem a kešu oříšky
lunch	Rybí kuličky s omáčkou z mascarpone, bulgur
snack (afternoon)	Sladké knuspi s malinovou omáčkou a strouhaným tvarohem
dinner	Rizotto z pečených paprik s parmazánem

Wednesday 21. January 2026

breakfast	Rybičková pomazánka, náš chléb
snack (morning)	Pudink z quinoj s oSTRUŽINAMI
lunch	Králík na divoko, šťouchané brambory, kompot
snack (afternoon)	Sýrový mix s grilovanou cuketou a bagetou
dinner	Kuřecí roláda s houbovou fáší, gnocchi

Thursday 22. January 2026

breakfast	Krůtí maso s tzatziki a parmazánem, pečivo
snack (morning)	Cottage s višněmi a kokosem
lunch	Hovězí guláš, penne těstoviny
snack (afternoon)	Mátová ricotta, trojhránky
dinner	Salát s ořechy, tuňákem, bylinkovými krutony a hořčicovým dresingem

Friday 23. January 2026

breakfast	Palačinky s banánovým krémem a borůvkami
snack (morning)	Teplá lilková směs se šunkou, náš chléb
lunch	Kuřecí nudličky s dýňovo-smetanovou omáčkou, rýže
snack (afternoon)	Pečené švestky s minimozzarellou a rohlíčkem
dinner	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