

**pondělí** 2. února 2026

|                     |                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------|
| snídaně             | Míchaná vajíčka se špenátem, chléb                      |
| svačina (dopolední) | Malinový jogurt                                         |
| oběd                | Brambory s kuřecím masem, houbami a ořechovou drobenkou |
| svačina (odpolední) | Pečivo se sýrovou pomazánkou, okurky                    |
| večeře              | Treska na kari a zázvoru, zlatý kuskus                  |

**úterý** 3. února 2026

|                     |                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Pomazánka batátová, ředkev, ciabatta                            |
| svačina (dopolední) | Sýrové rolky s tymiánovým krémem, salát, knuspi                 |
| oběd                | Hrášek na smetaně s baby karotkou, vejce, bulgur                |
| svačina (odpolední) | Náš kakaový termix s goji                                       |
| večeře              | Tortilla s olivovou tapenádou a trhaným masem, zeleninová salsa |

**středa** 4. února 2026

|                     |                                                       |
|---------------------|-------------------------------------------------------|
| snídaně             | Jablková buchta s krémem                              |
| svačina (dopolední) | Trojhránky s nivovým dipem                            |
| oběd                | Noky s brynzovou omáčkou a uzeným masem               |
| svačina (odpolední) | Rajčata se salátem a sýrem                            |
| večeře              | Řepné karbanátky s mátovým dresinkem, pečené brambory |

**čtvrtek** 5. února 2026

|                     |                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------|
| snídaně             | Pečivo s kukuřičnou pomazánkou, salát         |
| svačina (dopolední) | Bazalkový cottage se lněným semínkem, tyčinky |
| oběd                | Hovězí kousky s kapií a kedlubnami, těstoviny |
| svačina (odpolední) | Tiramisu z ricotty                            |
| večeře              | Zeleninové rizoto se sýrem a ořechy           |

**pátek** 6. února 2026

|                     |                                                    |
|---------------------|----------------------------------------------------|
| snídaně             | Ovesná kaše s jahodami a kešu                      |
| svačina (dopolední) | Dýňová polévka se semínky                          |
| oběd                | Směs z černé čočky s opečeným panýrem              |
| svačina (odpolední) | Bazalkové pesto se šunkou, barevná paprika, knuspi |
| večeře              | Špagety s citrónovým kuřetem                       |

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na [www.zdravestravovani.cz/jidelnicek](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)