

**Monday** 2. February 2026

breakfast	Míchaná vajíčka se špenátem, chléb
snack (morning)	Malinový jogurt
lunch	Brambory s kuřecím masem, houbami a ořechovou drobenkou
snack (afternoon)	Pečivo se sýrovou pomazánkou, okurky
dinner	Treska na kari a zázvoru, zlatý kuskus

Tuesday 3. February 2026

breakfast	Pomazánka batátová, ředkev, ciabatta
snack (morning)	Sýrové rolky s tymiánovým krémem, salát, knuspi
lunch	Hrášek na smetaně s baby karotkou, vejce, bulgur
snack (afternoon)	Náš kakaový termix s goji
dinner	Tortilla s olivovou tapenádou a trhaným masem, zeleninová salsa

Wednesday 4. February 2026

breakfast	Jablková buchta s krémem
snack (morning)	Trojhránky s nivovým dipem
lunch	Noky s brynzovou omáčkou a uzeným masem
snack (afternoon)	Rajčata se salátem a sýrem
dinner	Řepné karbanátky s mátovým dresinkem, pečené brambory

Thursday 5. February 2026

breakfast	Pečivo s kukuřičnou pomazánkou, salát
snack (morning)	Bazalkový cottage se lněným semínkem, tyčinky
lunch	Hovězí kousky s kapií a kedlubnami, těstoviny
snack (afternoon)	Tiramisu z ricotty
dinner	Zeleninové rizoto se sýrem a ořechy

Friday 6. February 2026

breakfast	Ovesná kaše s jahodami a kešu
snack (morning)	Dýňová polévka se semínky
lunch	Směs z černé čočky s opečeným panýrem
snack (afternoon)	Bazalkové pesto se šunkou, barevná paprika, knuspi
dinner	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