

**pondělí** 5. ledna 2026

snídaně	Sendvič s uzeným lososem, ředkev
svačina (dopolední)	Náš kakaový termix s goji
oběd	Kuřecí kousky s čedarem a karamelizovanou cibulí, brambory s karotkou
svačina (odpolední)	Studená polévka z pečených paprik s vejcem
večeře	Kořeněná rýže s kešu a brokolicí

úterý 6. ledna 2026

snídaně	Pomazánkové máslo se šunkou, chléb
svačina (dopolední)	Cottage se sušenými rajčaty, kedlubna, knuspi
oběd	Kuskus se zeleninou, uzeným sýrem a tahini zálivkou
svačina (odpolední)	Bílý jogurt s mangem, barevné hrozny
večeře	Vepřové nudličky s přelivem z lučiny a batáty

středa 7. ledna 2026

snídaně	Pomazánka se šmakounem, náš chléb
svačina (dopolední)	Pečené švestky s medovým tvarohem
oběd	Cizrna s lilkem a mletým masem, pita
svačina (odpolední)	Okurková salsa se sezamovou zálivkou a panýrem
večeře	Barevné fusilli se špenátem, sýrem a mandlemi

čtvrtek 8. ledna 2026

snídaně	Palačinky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou
svačina (dopolední)	Salát s kukuřicí a sýrem
oběd	Rizoto s červenou řepou a parmazánem
svačina (odpolední)	Houbová pomazánka s hráškovými výhonky, cherry rajčata, tyčinky
večeře	Kuřecí plátek s cuketou a smetanou, pečené brambory

pátek 9. ledna 2026

snídaně	Bagel s hermelínem, rukolou a brusinkovým chutney
svačina (dopolední)	Šunková rolka, mrkvovo-celerový salát, trojhránky
oběd	Krůtí kostky s mascarponovo-citrónovou omáčkou, špecle
svačina (odpolední)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
večeře	Bulgur s rajčaty, tuňákem a kapary

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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