

**Monday** 5. January 2026

breakfast	Sendvič s uzeným lososem, ředkev
snack (morning)	Náš kakaový termix s goji
lunch	Kuřecí kousky s čedarem a karamelizovanou cibulí, brambory s karotkou
snack (afternoon)	Studená polévka z pečených paprik s vejcem
dinner	Kořeněná rýže s kešu a brokolicí

Tuesday 6. January 2026

breakfast	Pomazánkové máslo se šunkou, chléb
snack (morning)	Cottage se sušenými rajčaty, kedlubna, knuspi
lunch	Kuskus se zeleninou, uzeným sýrem a tahini zálivkou
snack (afternoon)	Bílý jogurt s mangem, barevné hrozny
dinner	Vepřové nudličky s přelivem z lučiny a batáty

Wednesday 7. January 2026

breakfast	Pomazánka se šmakounem, náš chléb
snack (morning)	Pečené švestky s medovým tvarohem
lunch	Cizrna s lilkem a mletým masem, pita
snack (afternoon)	Okurková salsa se sezamovou zálivkou a panýrem
dinner	Barevné fusilli se špenátem, sýrem a mandlemi

Thursday 8. January 2026

breakfast	Palačinky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou
snack (morning)	Salát s kukuřicí a sýrem
lunch	Rizoto s červenou řepou a parmazánem
snack (afternoon)	Houbová pomazánka s hráškovými výhonky, cherry rajčata, tyčinky
dinner	Kuřecí plátek s cuketou a smetanou, pečené brambory

Friday 9. January 2026

breakfast	Bagel s hermelínem, rukolou a brusinkovým chutney
snack (morning)	Šunková rolka, mrkvovo-celerový salát, trojhránky
lunch	Krůtí kostky s mascarponovo-citrónovou omáčkou, špecle
snack (afternoon)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
dinner	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