

**Monday** 12. January 2026

breakfast	Špenátový závin s mletým masem, strouhaná kedlubna
snack (morning)	Zázvorovo - pomerančový nápoj
lunch	Gratinovaný kuřecí plátek s brynzou, zeleninový bulgur
snack (afternoon)	Rukolový cottage, křehký rohlíček
dinner	Směs z pečených paprik s fazolemi a vejcem, chléb

Tuesday 13. January 2026

breakfast	Pomazánka s olivami, bageta
snack (morning)	Šunková variace s okurkovým salátem, tyčinky
lunch	Pečená treska v těstíčku s dresinkem, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Mangovo-meruňkový dezert s čokoládou
dinner	Asijské nudle se zeleninou a hovězím masem

Wednesday 14. January 2026

breakfast	Míchaná vejce s kukuřicí a jarní cibulkou, papriky, pečivo
snack (morning)	Salsa z pečeného lilku, salát, trojhránky
lunch	Dušené dančí kostky na balzamik s hráškem, noky
snack (afternoon)	Jáhelný pudink s jahodami
dinner	Rýže s dýní, madelanem a dýňovými semínky

Thursday 15. January 2026

breakfast	Cuketová pomazánka, cherry rajčata, pečivo
snack (morning)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
lunch	Zapečené těstoviny s kapustou a chorizem
snack (afternoon)	Zeleninový mix s ananase a čerstvým sýrem
dinner	Kuřecí nudličky s karotkovou omáčkou, brambory

Friday 16. January 2026

breakfast	Kakaový koláč se švestkami a jogurtovým krémem s borůvkami
snack (morning)	Petrželkový dip s pečenými rajčaty, knuspi
lunch	Květákové kari s panýrem a kokosovým mlékem, rýže
snack (afternoon)	Salát se šmakounem, karamelizovanou cibulí a dresinkem
dinner	Vepřové maso s žampionovou omáčkou s koprem, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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