

**pondělí** 19. ledna 2026

snídaně	Brokolicová pomazánka, rajčata, bageta
svačina (dopolední)	Jogurt s jahodami a cereáliemi
oběd	Tofu s omáčkou z cuket a mascarpone, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Cottage s uzeným lososem, salát s krutony
večeře	Vepřové maso na pivu a kořenové zelenině, šťouchané brambory

úterý 20. ledna 2026

snídaně	Špaldová kaše s lískovými ořechy a malinami
svačina (dopolední)	Salát s parmskou šunkou a dresinkem
oběd	Krůtí kousky s pečeným lilkem, bulgur s pohankou a kapií
svačina (odpolední)	Špenátový dip s čedarem, sýrové tyčinky
večeře	Těstoviny s pestem z pečené řepy

středa 21. ledna 2026

snídaně	Avokádový sendvič se sýrem, papriky
svačina (dopolední)	Dýňová pomazánka s výhonky, knuspi
oběd	Robi plátek s cibulovým přelivem a bramborami, okurkový salát
svačina (odpolední)	Tvarohová ricotta s lesním ovocem
večeře	Kuřecí nudličky na žampionech, rýže

čtvrtek 22. ledna 2026

snídaně	Lívanečky s banánovým jogurtem
svačina (dopolední)	Sýrový mix s libečkovým dipem, ředkev
oběd	Vepřové výpečky se špenátem a špalíčky
svačina (odpolední)	Polévka z pečeného pastináku
večeře	Mořská štika s hořčicovou omáčkou, batátové hranolky

pátek 23. ledna 2026

snídaně	Pomazánka vajíčková, salát, žitný chléb
svačina (dopolední)	Cuketovo-papriková směs, tyčinky
oběd	Tortilla s červenými fazolemi a trhaným masem
svačina (odpolední)	Dezert stracciatella s rybízem
večeře	Pečený sýr s restovanou zeleninou, dresink

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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