

**Monday** 19. January 2026

breakfast	Brokolicová pomazánka, rajčata, bageta
snack (morning)	Jogurt s jahodami a cereáliemi
lunch	Tofu s omáčkou z cuket a mascarpone, zlatá rýže
snack (afternoon)	Cottage s uzeným lososem, salát s krutony
dinner	Vepřové maso na pivu a kořenové zelenině, šťouchané brambory

Tuesday 20. January 2026

breakfast	Špaldová kaše s lískovými ořechy a malinami
snack (morning)	Salát s parmskou šunkou a dresinkem
lunch	Krůtí kousky s pečeným lilkem, bulgur s pohankou a kapií
snack (afternoon)	Špenátový dip s čedarem, sýrové tyčinky
dinner	Těstoviny s pestem z pečené řepy

Wednesday 21. January 2026

breakfast	Avokádový sendvič se sýrem, papriky
snack (morning)	Dýňová pomazánka s výhonky, knuspi
lunch	Robi plátek s cibulovým přelivem a bramborami, okurkový salát
snack (afternoon)	Tvarohová ricotta s lesním ovocem
dinner	Kuřecí nudličky na žampionech, rýže

Thursday 22. January 2026

breakfast	Lívanečky s banánovým jogurtem
snack (morning)	Sýrový mix s libečkovým dipem, ředkev
lunch	Vepřové výpečky se špenátem a špalíčky
snack (afternoon)	Polévka z pečeného pastináku
dinner	Mořská štika s hořčicovou omáčkou, batátové hranolky

Friday 23. January 2026

breakfast	Pomazánka vajíčková, salát, žitný chléb
snack (morning)	Cuketovo-papriková směs, tyčinky
lunch	Tortilla s červenými fazolemi a trhaným masem
snack (afternoon)	Dezert stracciatella s rybízem
dinner	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