

**pondělí** 26. ledna 2026

snídaně	Pomazánka z červené řepy, salát, bageta
svačina (dopolední)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
oběd	Chunks kousky v parmazánové omáčce, kuskus
svačina (odpolední)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev
večeře	Kuřecí kostky s glazovanou mrkví, pečené brambory

úterý 27. ledna 2026

snídaně	Masový závin se sýrem, okurka
svačina (dopolední)	Cottage s kapary a paprikou, tyčinky
oběd	Krůtí plátek se šunkou a sýrem, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
večeře	Dhál z červené čočky a mungo fazolek

středa 28. ledna 2026

snídaně	Hermelín s brusinkovou florou, salát, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
oběd	Hovězí na způsob Stroganov, brambory
svačina (odpolední)	Obilné polštářky s kokosovou náplní a jahodovým jogurtem
večeře	Palačinka s restovanou zeleninou, robí a semínky

čtvrtek 29. ledna 2026

snídaně	Kakaový perník s medovým krémem
svačina (dopolední)	Smetanové avokádo, trojhránky
oběd	Dvoubarevný bulgurový salát s tofu
svačina (odpolední)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
večeře	Vepřové výpečky s červeným zelím, špalíčky

pátek 30. ledna 2026

snídaně	Pochoutkový salát, polníček, náš chléb
svačina (dopolední)	Pórková polévka s ricottou a semínky
oběd	Tuňákové kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
svačina (odpolední)	Dezert s malinami a ořechy
večeře	Krůtí nudličky s brokolicí, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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