

**Monday** 26. January 2026

breakfast	Pomazánka z červené řepy, salát, bageta
snack (morning)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
lunch	Chunks kousky v parmazánové omáčce, kuskus
snack (afternoon)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev
dinner	Kuřecí kostky s glazovanou mrkví, pečené brambory

Tuesday 27. January 2026

breakfast	Masový závin se sýrem, okurka
snack (morning)	Cottage s kapary a paprikou, tyčinky
lunch	Krůtí plátek se šunkou a sýrem, zlatá rýže
snack (afternoon)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
dinner	Dhál z červené čočky a mungo fazolek

Wednesday 28. January 2026

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, salát, chléb vitamínek
snack (morning)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
lunch	Hovězí na způsob Stroganov, brambory
snack (afternoon)	Obilné polštářky s kokosovou náplní a jahodovým jogurtem
dinner	Palačinka s restovanou zeleninou, robi a semínky

Thursday 29. January 2026

breakfast	Kakaový perník s medovým krémem
snack (morning)	Smetanové avokádo, trojhránky
lunch	Dvoubarevný bulgurový salát s tofu
snack (afternoon)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
dinner	Vepřové výpečky s červeným zelím, špalíčky

Friday 30. January 2026

breakfast	Pochoutkový salát, polníček, náš chléb
snack (morning)	Pórková polévka s ricottou a semínky
lunch	Tuňákové kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
snack (afternoon)	Dezert s malinami a ořechy
dinner	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