

pondělí 2. února 2026

snídaně	Ovocná granola, jahodový tvaroh
svačina (dopolední)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
oběd	Krůtí plátek se šunkou a kozím sýrem, kuskus s hráškem
svačina (odpolední)	Sýrový mix s ořechovým dipem, paprika
večeře	Pastýřský koláč s vepřovým masem

úterý 3. února 2026

snídaně	Vajíčková směs s uzeným sýrem, okurek, bageta
svačina (dopolední)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
oběd	Hovězí nudličky s glazovanou řepou, rýže se zelenými fazolkami
svačina (odpolední)	Šlehaný tvaroh s hruškami a skořicí
večeře	Okoun s krémovým pórkem, brambory

středa 4. února 2026

snídaně	Pomazánka s goudou, pečivo, meloun
svačina (dopolední)	Tvaroh s ricottou a malinami
oběd	Kamutový salát s krůtím masem sypaný sýrem
svačina (odpolední)	Bylinkový cottage, rohlíček
večeře	Hovězí guláš, celozrnné těstoviny

čtvrtek 5. února 2026

snídaně	Frittata s kukuřicí, ředkvičky, selský chléb
svačina (dopolední)	Šunková rolka s brynzovou náplní, salát, trojhránky
oběd	Bylinkový losos s fitness tatarkou, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Banánovo-mangový krém s čokoládou
večeře	Kuřecí nugetky v jogurtu s mrkvovo-hrachovým pyré

pátek 6. února 2026

snídaně	Dřevorubecký chléb s polníčkovým pestem a šunkou, salát
svačina (dopolední)	Proteinový nápoj s lesním ovocem
oběd	Sekaná s batátovými hranolkami, celerový salát
svačina (odpolední)	Cizrno-brokolice placičky
večeře	Čínské krůtí Kung Pao, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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