

pondělí 5. ledna 2026

snídaně	Pomazánka bylinková, ředkvičky, pečivo
svačina (dopolední)	Restované houby s květákem a sýrovými chipsy
oběd	Špalda s vepřovým masem, cizrnou a sušenými švestkami
svačina (odpolední)	Pečený ananas s badyánem a jogurtovým krémem
večeře	Krůtí kostky na cuketě, kuskus s pečenými rajčaty

úterý 6. ledna 2026

snídaně	Míchaná vejíčka s brynzou, okurka, bageta
svačina (dopolední)	Smoothie z jahod, mrkve a banánu
oběd	Losos s hráškovým pyré, pečené brambory
svačina (odpolední)	Sýrová pomazánka s pažitkou a křenem, salát, minikaiserka
večeře	Mleté maso na worchestru s lilkem, špenátové noky

středa 7. ledna 2026

snídaně	Blaťácké zlato s petrželkovou pomazánkou, kedlubna, náš chléb
svačina (dopolední)	Panzanella s olivami a vejcem
oběd	Trhané kuřecí maso s BBQ dipem a pečivem
svačina (odpolední)	Dezert s oSTRUŽINAMI a marakujovým přelivem
večeře	Dušená kapusta s vepřovým masem, kroupy

čtvrtek 8. ledna 2026

snídaně	Francouzská omeleta, salát, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
oběd	Krůtí nudličky v krémové omáčce, zeleninový bulgur
svačina (odpolední)	Cottage s dýňovými semínky, meloun, trojhránky
večeře	Treska s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa

pátek 9. ledna 2026

snídaně	Zapečená ricotta s borůvkovo-mátovým přelivem
svačina (dopolední)	Tatarák z červené řepy s hráškovými výhonky, knuspi
oběd	Hovězí maso v hořčičné omáčce, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
večeře	Kuřecí kousky na paprice, divoká rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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