Jídelníček od 5.1. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PROTEIN +

Monday	5. January 2026
breakfast	Pomazánka bylinková, ředkvičky, pečivo
snack (morning)	Restované houby s květákem a sýrovými chipsy
lunch	Špalda s vepřovým masem, cizrnou a sušenými švestkami
snack (afternoon)	Pečený ananas s badyánem a jogurtovým krémem
dinner	Krůtí kostky na cuketě, kuskus s pečenými rajčaty
Tuesday	6. January 2026
breakfast	Míchaná vajíčka s brynzou, okurka, bageta
snack (morning)	Smoothie z jahod, mrkve a banánu
lunch	Losos s hráškovým pyré, pečené brambory
snack (afternoon)	Sýrová pomazánka s pažitkou a křenem, salát, minikaiserka
dinner	Mleté maso na worchestru s lilkem, špenátové noky
Wednesday	7. January 2026
breakfast	Blaťácké zlato s petrželkovou pomazánkou, kedlubna, náš chléb
snack (morning)	Panzanella s olivami a vejcem
lunch	Trhané kuřecí maso s BBQ dipem a pečivem
snack (afternoon)	Dezert s ostružinami a marakujovým přelivem
dinner	Dušená kapusta s vepřovým masem, kroupy
Thursday	8. January 2026
breakfast	Francouzská omeleta, salát, chléb vitamínek
snack (morning)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
lunch	Krůtí nudličky v krémové omáčce, zeleninový bulgur
snack (afternoon)	Cottage s dýňovými semínky, meloun, trojhránky
dinner	Treska s kešu-tahini dipem, brambory, okurková salsa
Friday	9. January 2026
breakfast	Zapečená ricotta s borůvkovo-mátovým přelivem
snack (morning)	Tatarák z červené řepy s hráškovými výhonky, knuspi
lunch	Hovězí maso v hořčičné omáčce, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Cherry rajčata s mini mozzarellou a zálivkou balsamico
dinner	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