

Monday 26. January 2026

breakfast	Míchaná vejce s uzeným sýrem, salát s granátovým jablkem, chléb
snack (morning)	Šlehaný skořicový dezert s jablky
lunch	Kuličky z hovězího masa s rajčatovou salsou, celozrnné penne
snack (afternoon)	Šunková pěna, okurka, rohlíček
dinner	Pečené kuřecí maso s mrkvovo-hrachovým pyré

Tuesday 27. January 2026

breakfast	Cibulkový krém s čedarem, cherry, pečivo
snack (morning)	Mangový jogurt
lunch	Krůtí kousky s omáčkou Satay, rýže
snack (afternoon)	Houbová polévka s krutony
dinner	Játra na červeném víně s hráškem, šťouchané brambory

Wednesday 28. January 2026

breakfast	Overnight oats s borůvkami a kešu oříšky
snack (morning)	Listové saláty s kuřecím masem a jogurtovou zálivkou
lunch	Cuketovník s vepřovými výpečky a dušeným zelím
snack (afternoon)	Pomazánka s nivou a česnekem, ředkev, náš žitný chléb
dinner	Těstoviny s tuňákem na zelenině

Thursday 29. January 2026

breakfast	Pomazánka se šmakounem, bageta
snack (morning)	Zeleninový mix s mini mozzarellou
lunch	Masové kousky s brokolicí, quinoa s adzuki
snack (afternoon)	Malinový krém s dobrou vlákninou
dinner	Pita chléb s trhaným hovězím masem a meruňkovým dresinkem

Friday 30. January 2026

breakfast	Tortilla se šunkou a sýrem, ředkvičky
snack (morning)	Špenátový dip s parmazánem, trojhránky
lunch	Mořská štika se semínky a dresingem, pečené brambory
snack (afternoon)	Dezert stracciatella s lesním ovocem
dinner	Vepřové maso s pečeným květákem, zlatý kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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