

pondělí 1. prosince 2025

snídaně	Pomazánka s kapary, bageta
svačina (dopolední)	Hanácký salát, pečivo
oběd	Těstoviny se špenátem a panýrem
svačina (odpolední)	Ricottový krém a ostružinami
večeře	Robi s pažitkovou omáčkou, zlatý bulgur

úterý 2. prosince 2025

snídaně	Krupicová kaše se švestkami a skořicí
svačina (dopolední)	Dip s pečeným česnekem, kedlubna
oběd	Panang kari s jasmínovou rýží
svačina (odpolední)	Salát Waldorf
večeře	Čočkovo-kuskusový salát

středa 3. prosince 2025

snídaně	Vaječný muffin s cuketou a bylinkovým žervé, pečivo
svačina (dopolední)	Broskvové smoothie s avokádem
oběd	Kapustové karbenátky s dresinkem s mozzarellou, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Olivový cottage, polníček, křehký plátek
večeře	Linguine s houbami a čedarem

čtvrtek 4. prosince 2025

snídaně	Hermelín s brusinkovou florou, okurky, brioška
svačina (dopolední)	Salsa z pečeného lilku, salát, trojhránky
oběd	Plněné papriky s mozzarellou a rajčatovým přelivem
svačina (odpolední)	Banánový tvaroh s müsli srdíčky
večeře	Dýňové rizoto s fazolkami a parmazánem

pátek 5. prosince 2025

snídaně	Cizrnové lívanečky s čokoládovým krémem a malinami
svačina (dopolední)	Zeleninový mix s ananasem a čerstvým sýrem
oběd	Tempeh s cibulovým přelivem, špecle
svačina (odpolední)	Dip s provensálskými bylinkami, žitné pečivo
večeře	Pečené brambory s červenou řepou a žervé s pažitkou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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