

Monday 1. December 2025

breakfast	Pomazánka s kapary, bageta
snack (morning)	Hanácký salát, pečivo
lunch	Těstoviny se špenátem a panýrem
snack (afternoon)	Ricottový krém a oSTRUŽINAMI
dinner	Robi s pažitkovou omáčkou, zlatý bulgur

Tuesday 2. December 2025

breakfast	Krupicová kaše se švestkami a skořicí
snack (morning)	Dip s pečeným česnekem, kedlubna
lunch	Panang kari s jasmínovou rýží
snack (afternoon)	Salát Waldorf
dinner	Čočkovo-kuskusový salát

Wednesday 3. December 2025

breakfast	Vaječný muffin s cuketou a bylinkovým žervé, pečivo
snack (morning)	Broskvové smoothie s avokádem
lunch	Kapustové karbenátky s dresinkem s mozzarellou, šťouchané brambory
snack (afternoon)	Olivový cottage, polníček, křehký plátek
dinner	Linguine s houbami a čedarem

Thursday 4. December 2025

breakfast	Hermelín s brusinkovou florou, okurky, brioška
snack (morning)	Salsa z pečeného lilku, salát, trojhránky
lunch	Plněné papriky s mozzarellou a rajčatovým přelivem
snack (afternoon)	Banánový tvaroh s müsli srdíčky
dinner	Dýňové rizoto s fazolkami a parmazánem

Friday 5. December 2025

breakfast	Cizrnové lívanečky s čokoládovým krémem a malinami
snack (morning)	Zeleninový mix s ananasem a čerstvým sýrem
lunch	Tempeh s cibulovým přelivem, špecle
snack (afternoon)	Dip s provensálskými bylinkami, žitné pečivo
dinner	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