

**BEZ MASA****Monday** 8. December 2025

breakfast	Vajíčková směs s uzeným sýrem, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Salát s mozzarellou a kapary
lunch	Zapečené těstoviny s dýní a cottage sýrem
snack (afternoon)	Tvaroh s oSTRUŽINAMI a datlovým sirupem
dinner	Klaso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, rýže

Tuesday 9. December 2025

breakfast	Pomazánka libečková se semínky, salát, pečivo
snack (morning)	Jahody s ricottovým krémem a sušeným ovocem
lunch	Kuskus se zeleninou, sýrem a semínky
snack (afternoon)	Žampionové placičky s rozmarýnovým dipem, ředkev
dinner	Chunks kousky v sýrové omáčce, pečené brambory

Wednesday 10. December 2025

breakfast	Jogurtový krém s borůvkovým pyré a müsli
snack (morning)	Salát s pečenou řepou, sýrem a arašídý
lunch	Nasi goreng rýže s uzeným tofu
snack (afternoon)	Cizrnová pochoutka, okurky se semínky, pečivo
dinner	Cannelloni plněné špenátem pečené v rajčatové omáčce

Thursday 11. December 2025

breakfast	Chléb s lilkovou philadelphií a sýrem, kedlubna
snack (morning)	Kefír s malinami
lunch	Holandská robi sekaná s batátovou kaší a okurkou
snack (afternoon)	Cibulové čatni se sýrem Herold, trojhránky
dinner	Indická květáková rýže s Halloumi, kokosovým mlékem

Friday 12. December 2025

breakfast	Špenátová míchaná vejce, pečivo
snack (morning)	Petrželkový krém, čekanka, tyčinky
lunch	Mrkvová omáčka s pekany a madelandem, bulgur
snack (afternoon)	Citronový tvarohový krém s čokoládou
dinner	Celozrnná tortilla se zeleninou a seitanem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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