

pondělí 15. prosince 2025

snídaně	Tvarohové syrníky s mangovo-marakujovým přelivem a ricottovým krémem
svačina (dopolední)	Balkánský dip s kapií, polníček, pečivo
oběd	Pečený marinovaný seitan v hořčici s koprovou omáčkou, brambory
svačina (odpolední)	Polentové hranolky s restovanou zeleninou a dresinkem
večeře	Penne s pomodoro salsou, kapary a čedarem

úterý 16. prosince 2025

snídaně	Sendvič s lilkovou pěnou
svačina (dopolední)	Tvarohový dezert se švestkami a ořechy
oběd	Rizoto s červenou řepou s mini mozzarellou a dýňovými semínky
svačina (odpolední)	Sýrová pizza, cherry rajčata
večeře	Špenát s vejcem, pečené brambory

středa 17. prosince 2025

snídaně	Cottage s ementálem, okurka, chléb
svačina (dopolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
oběd	Halušky se zelím a uzeným tempehem
svačina (odpolední)	Sýrové rolky s tymiánovým krémem, salát, knuspi
večeře	Červené kari s ananasem, jasmínová rýže

čtvrtek 18. prosince 2025

snídaně	Pohanková kaše s jahodami a čokoládou
svačina (dopolední)	Trojhránky s nivovým dipem, ředkev
oběd	Hráškové pyré se sušenými rajčaty a sýrem, batáty
svačina (odpolední)	Žampionová polévka s parmazánem
večeře	Šmakoun se zeleninovým salátem a česnekovým dresinkem, pita

pátek 19. prosince 2025

snídaně	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, bageta
svačina (dopolední)	Celerový salát s ředkvičkami a kešu
oběd	Slaný koláč s quinoou a červenou čočkou
svačina (odpolední)	Šlíšky plněné mákem s tvarohem
večeře	Robi na arašídovém másle s paprikami, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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