

Monday 15. December 2025

breakfast	Tvarohové syrníky s mangovo-marakujevým přelivem a ricottovým krémem
snack (morning)	Balkánský dip s kapií, polníček, pečivo
lunch	Pečený marinovaný seitan v hořčici s koprovou omáčkou, brambory
snack (afternoon)	Polentové hranolky s restovanou zeleninou a dresinkem
dinner	Penne s pomodoro salsou, kapary a čedarem

Tuesday 16. December 2025

breakfast	Sendvič s lilkovou pěnou
snack (morning)	Tvarohový dezert se švestkami a ořechy
lunch	Rizoto s červenou řepou s mini mozzarellou a dýňovými semínky
snack (afternoon)	Sýrová pizza, cherry rajčata
dinner	Špenát s vejcem, pečené brambory

Wednesday 17. December 2025

breakfast	Cottage s ementálem, okurka, chléb
snack (morning)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
lunch	Halušky se zelím a uzeným tempehem
snack (afternoon)	Sýrové rolinky s tymiánovým krémem, salát, knuspi
dinner	Červené kari s ananasem, jasmínová rýže

Thursday 18. December 2025

breakfast	Pohanková kaše s jahodami a čokoládou
snack (morning)	Trojhránky s nivovým dipem, ředkev
lunch	Hráškové pyré se sušenými rajčaty a sýrem, batáty
snack (afternoon)	Žampionová polévka s parmazánem
dinner	Šmakoun se zeleninovým salátem a česnekovým dresinkem, pita

Friday 19. December 2025

breakfast	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, bageta
snack (morning)	Celerový salát s ředkvičkami a kešu
lunch	Slaný koláč s quinoou a červenou čočkou
snack (afternoon)	Šlíšky plněné mákem s tvarohem
dinner	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