

Monday 24. November 2025

breakfast	Zeleninový tatarák s piniemi, ciabatta
snack (morning)	Dezert s malinami a ořechy
lunch	Fazolovo-ořechová sekaná, bramborová kaše
snack (afternoon)	Mix tvrdých sýrů, salát s granátovým jablkem, knuspi
dinner	Kroupoto s červenou řepou a čedarem

Tuesday 25. November 2025

breakfast	Závin s hlívou, ředkvičky
snack (morning)	Paštika ze šmakouna s meruňkovým čatní, rohlíček
lunch	Aloo gobi s rýží
snack (afternoon)	Tvarohovo-ricottový krém s jahodami a chia
dinner	Dýňová směs se semínky, cuketou a parmazánem, barevné těstoviny

Wednesday 26. November 2025

breakfast	Jáhlový dezert s švestkovým Míšou
snack (morning)	Bazalkový dip se lněným semínkem, knuspi
lunch	Tofu kuličky na špenátu, barevná quinoa
snack (afternoon)	Polévka z pečeného pastináku
dinner	Tortilla s lilkem, karotkou a minimozzarellou

Thursday 27. November 2025

breakfast	Sendvič s hermelínem
snack (morning)	Ananasovo-mandarinkový mix s jogurtem a ořechy
lunch	Těstoviny s ricottou a kapustou
snack (afternoon)	Cottage s vejcem, okurka, tyčinky
dinner	Sójové nudličky s pečenými bramborami a dresink

Friday 28. November 2025

breakfast	Mrkvová pomazánka, salát, naše pečivo
snack (morning)	Cuketová směs se sušenými rajčaty a parmazánem
lunch	Klaso s medem a sezamem, kuskus
snack (afternoon)	Čokoládová pěna s chilli a borůvkami
dinner	Zapečené batáty s tuřínem a fazolovými lusky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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