

Monday 15. December 2025

vegetable bowl	Listové saláty se zakysanou smetanou
soup	Slepičí vývar s nudlemi
dessert	Citronová babeta s tymiánem
fresh	Jablečný fresh
fruit smoothie	Hruškovo-malinové smoothie
vegetable smoothie	Smoothie se špenátem a mrkví
dezert krémový	Mangový pudink s piškoty
breakfast	Pochoutkový salát, papriky, chléb

Tuesday 16. December 2025

vegetable bowl	Míchaná zelenina
soup	Staročeská bramboračka
dessert	Perník s broskvemi
fresh	Mrkvový fresh
fruit smoothie	Jahodovo-melounové smoothie
vegetable smoothie	Hruškovo-brokolicevé smoothie
dezert krémový	Dezert ala Tiramisu s malinami
breakfast	Zapečené quesadillas s cuketou a špenátem, salát se zálivkou vinaigrette

Wednesday 17. December 2025

vegetable bowl	Celerový salát
soup	Čočková polévka
dessert	Bublanina s jablky
fresh	Mandarinkový fresh
fruit smoothie	Žluté smoothie
vegetable smoothie	Meruňkové smoothie s rukolou a medem
dezert krémový	Karamelový lotus cheesecake s mandlemi
breakfast	Šlísčky plněné mákem sypané strouhankou, třešňový kompot

Thursday 18. December 2025

vegetable bowl	Tzatziky
soup	Dýňová polévka se zázvorem
dessert	Strouhaný kakaový koláč s tvarohem
fresh	Ananasový fresh
fruit smoothie	Banánové smoothie s arašídovým máslem
vegetable smoothie	Ledové smoothie
dezert krémový	Citrónová pannacotta s borůvkovým glazé
breakfast	Ciabatta s vařeným vejcem, marinovaným lososem a avokádovým dipem

Friday 19. December 2025

vegetable bowl	Zelný salát s kukuřicí
soup	Cibulačka
dessert	Kokosové řezy
fresh	Pomerančový fresh
fruit smoothie	Rybízové smoothie
vegetable smoothie	Smoothie hráškové s jablky
dezert krémový	Míša dezert s čokoládou
breakfast	Pomazánka z vepřového masa, ledový salát, žitný chléb

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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