

pondělí 1. prosince 2025

snídaně	Brokolicová pomazánka, cherry rajčata, bageta
svačina (dopolední)	Dezert s jahodami a arašídovým máslem
oběd	Hovězí kousky s goudou a cibulovým čatní, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Šunka rolka s brynzovou náplní, salát, trojhránky
večeře	Celozrnné těstoviny s mini mozzarellou a zeleninou

úterý 2. prosince 2025

snídaně	Muffin s bazalkovým pestem, ředkev
svačina (dopolední)	Hruškové smoothie
oběd	Trhané kuřecí maso s BBQ dipem a pečivem
svačina (odpolední)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
večeře	Hovězí kostky s citronovým přelivem, bulgur

středa 3. prosince 2025

snídaně	Míchaná vajíčka s avokádem a sušenými rajčaty, bageta
svačina (dopolední)	Křenová pěna, okurky, fitchléb
oběd	Červené thajské kari s krevetami, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Chia dezert s višněmi a vanilkovou příchutí
večeře	Kuřecí nudličky s lilkem a cuketou, kuskus

čtvrtek 4. prosince 2025

snídaně	Pomazánka z uzeného sýru, salát, náš chléb
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy
oběd	Krůtí roláda se špenátem a mandlemi, celozrnné fusilli
svačina (odpolední)	Ostružinový jogurt s cereáliemi
večeře	Zvěřina s houbovým ragú, rýže

pátek 5. prosince 2025

snídaně	Tvarohovo-čokoládový koláč, malinový rozvar
svačina (dopolední)	Mrkvovo-celerový salát s fetou
oběd	Špalda se zeleninovou směsí s fazolemi a čedarovým dipem
svačina (odpolední)	Cottage s římským kmínem, tyčinky
večeře	Rybí kuličky s rajčatovou salsou, pečené brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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