

**pondělí 8. prosince 2025**

|                     |                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Cottage s ementálem, okurka, chléb                            |
| svačina (dopolední) | Salát s mozzarellou a kapary                                  |
| oběd                | Zapečené zeleninové těstoviny s černou čočkou a hovězím masem |
| svačina (odpolední) | Dezert s javorovým sirupem a borůvkami                        |
| večeře              | Krůtí kostky s mascarponovo-cuketovou omáčkou, bulgur         |

**úterý 9. prosince 2025**

|                     |                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Jablečný koláček s jahodovým krémem                                            |
| svačina (dopolední) | Rajská polévka s parmazánem                                                    |
| oběd                | Salát s Halloumi, karamelizovanou cibulkou a hořčično-medovou zálivkou, bageta |
| svačina (odpolední) | Mrkvový dip, ředkvičky, knuspi                                                 |
| večeře              | Štika na květákovém mozečku, šťouchané brambory                                |

**středa 10. prosince 2025**

|                     |                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------|
| snídaně             | Sýrový sendvič, ředkev                          |
| svačina (dopolední) | Kořeněné švestky se strouhaným tvarohem         |
| oběd                | Kuřecí nudličky s brokoliceovou omáčkou, kuskus |
| svačina (odpolední) | Opékané žampiony s bylinkovým krémem, tyčinky   |
| večeře              | Karotková směs s mletým masem, rýže             |

**čtvrtek 11. prosince 2025**

|                     |                                                            |
|---------------------|------------------------------------------------------------|
| snídaně             | Rukolové máslo se šunkou, cherry rajčata, chléb            |
| svačina (dopolední) | Banánovo-mangové pyré s čokoládou                          |
| oběd                | Treska s kešu-tahini dipem, brambory, salát z červené řepy |
| svačina (odpolední) | Pikantní oříšky s cizrnou                                  |
| večeře              | Kuřecí maso na pórku, barevná quinoa                       |

**pátek 12. prosince 2025**

|                     |                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------|
| snídaně             | Vajíčková pomazánka, paprika, bageta                    |
| svačina (dopolední) | Salát s pečenou dýní, pekany a madelandem               |
| oběd                | Krůtí tikka masala, jasmínová rýže                      |
| svačina (odpolední) | Bílý jogurt s dobrou vlákninou a sušeným ovocem         |
| večeře              | Dančí kostky s žampiony a špenátem, celozrnné těstoviny |

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na [www.zdravestravovani.cz/jidelnicek](http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek)