

**Monday** 8. December 2025

|                   |                                                               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Cottage s ementálem, okurka, chléb                            |
| snack (morning)   | Salát s mozzarellou a kapary                                  |
| lunch             | Zapečené zeleninové těstoviny s černou čočkou a hovězím masem |
| snack (afternoon) | Dezert s javorovým sirupem a borůvkami                        |
| dinner            | Krůtí kostky s mascarpone-cuketovou omáčkou, bulgur           |

**Tuesday** 9. December 2025

|                   |                                                                                |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Jablečný koláček s jahodovým krémem                                            |
| snack (morning)   | Rajská polévka s parmazánem                                                    |
| lunch             | Salát s Halloumi, karamelizovanou cibulkou a hořčično-medovou zálivkou, bageta |
| snack (afternoon) | Mrkvový dip, ředkvičky, knuspi                                                 |
| dinner            | Štika na květákovém mozečku, šťouchané brambory                                |

**Wednesday** 10. December 2025

|                   |                                                |
|-------------------|------------------------------------------------|
| breakfast         | Sýrový sendvič, ředkev                         |
| snack (morning)   | Kořeněné švestky se strouhaným tvarohem        |
| lunch             | Kuřecí nudličky s brokolicovou omáčkou, kuskus |
| snack (afternoon) | Opékané žampiony s bylinkovým krémem, tyčinky  |
| dinner            | Karotková směs s mletým masem, rýže            |

**Thursday** 11. December 2025

|                   |                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Rukolové máslo se šunkou, cherry rajčata, chléb            |
| snack (morning)   | Banánovo-mangové pyré s čokoládou                          |
| lunch             | Treska s kešu-tahini dipem, brambory, salát z červené řepy |
| snack (afternoon) | Pikantní oříšky s cizrnou                                  |
| dinner            | Kuřecí maso na pórku, barevná quinoa                       |

**Friday** 12. December 2025

|                   |                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------|
| breakfast         | Vajíčková pomazánka, paprika, bageta                    |
| snack (morning)   | Salát s pečenou dýní, pekany a madelandem               |
| lunch             | Krůtí tikka masala, jasmínová rýže                      |
| snack (afternoon) | Bílý jogurt s dobrou vlákninou a sušeným ovocem         |
| dinner            | 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)