

pondělí 15. prosince 2025

snídaně	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, kedlubna, kornbageta
svačina (dopolední)	Šunková variace s okurkovým salátem, tyčinky
oběd	Masové šišky s cuketovou směsí, batátová kaše
svačina (odpolední)	Těstoviny s malinovým přelivem a sladkým šmakounem
večeře	Rybí kari s jasmínovou rýží

úterý 16. prosince 2025

snídaně	Míchaná vejce s uzenou paprikou a kapary, okurka, pečivo
svačina (dopolední)	Smoothie s dračím ovocem
oběd	Krůtí maso v medové marinádě, bulgur
svačina (odpolední)	Sýrový tatarák s hráškovými výhonky, salát, mini kaiserka
večeře	Lilková musaka s černou čočkou

středa 17. prosince 2025

snídaně	Čokoládová ovesná kaše s lesním ovocem
svačina (dopolední)	Plněné žampiony s tofu, ředkvičky, trojhránky
oběd	Tortilla s krevetami, zelenými fazolkami a dresinkem
svačina (odpolední)	Polníčkové žervé, barevná paprika, chléb
večeře	Kuřecí nudličky s kešu oříšky a olivami, kuskus

čtvrtek 18. prosince 2025

snídaně	Špenátová pomazánka, cherry rajčata, náš chléb
svačina (dopolední)	Tvaroh s oSTRUŽINAMI a datlovým sirupem
oběd	Karotka s hráškem v krémové omáčce s vejcem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, meloun
večeře	Těstovinový salát s krůtím masem, zeleninou a sýrovým dresinkem

pátek 19. prosince 2025

snídaně	Mango s tvarohovým krémem, lívanečky
svačina (dopolední)	Dip z pečených rajčat se sezamovým semínkem, ředkev, knuspi
oběd	Drůbeží roláda s čedarem a žampiony, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Marinované tofu s ořechovým dipem, salát s granátovým jablkem
večeře	Dušená kapusta s hovězím masem, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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