

Monday 15. December 2025

breakfast	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, kedlubna, kornbageta
snack (morning)	Šunková variace s okurkovým salátem, tyčinky
lunch	Masové šišky s cuketovou směsí, batátová kaše
snack (afternoon)	Těstoviny s malinovým přelivem a sladkým šmakounem
dinner	Rybí kari s jasmínovou rýží

Tuesday 16. December 2025

breakfast	Míchaná vejce s uzenou paprikou a kapary, okurka, pečivo
snack (morning)	Smoothie s dračím ovocem
lunch	Krůtí maso v medové marinádě, bulgur
snack (afternoon)	Sýrový tatarák s hráškovými výhonky, salát, mini kaiserka
dinner	Lilková musaka s černou čočkou

Wednesday 17. December 2025

breakfast	Čokoládová ovesná kaše s lesním ovocem
snack (morning)	Plněné žampiony s tofu, ředkvičky, trojhránky
lunch	Tortilla s krevetami, zelenými fazolkami a dresinkem
snack (afternoon)	Polníčkové žervé, barevná paprika, chléb
dinner	Kuřecí nudličky s kešu oříšky a olivami, kuskus

Thursday 18. December 2025

breakfast	Špenátová pomazánka, cherry rajčata, náš chléb
snack (morning)	Tvaroh s oSTRUŽINAMI a datlovým sirupem
lunch	Karotka s hráškem v krémové omáčce s vejcem, pečené brambory
snack (afternoon)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, meloun
dinner	Těstovinový salát s krůtím masem, zeleninou a sýrovým dresinkem

Friday 19. December 2025

breakfast	Mango s tvarohovým krémem, lívanečky
snack (morning)	Dip z pečených rajčat se sezamovým semínkem, ředkev, knuspi
lunch	Drůbeží roláda s čedarem a žampiony, zlatá rýže
snack (afternoon)	Marinované tofu s ořechovým dipem, salát s granátovým jablkem
dinner	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