

**Monday** 24. November 2025

|                   |                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Tvarohové syrníky s meruňkovo-marakujovým přelivem a ricottovým krémem |
| snack (morning)   | Salát s fenyklem, ananášem a parmskou šunkou                           |
| lunch             | Krůtí plátek se špenátem a sezamem, batáty                             |
| snack (afternoon) | Avokádový dip, ředkvičky, tortilla chips                               |
| dinner            | Špaldová směs s pečenou zeleninou a tofu                               |

**Tuesday** 25. November 2025

|                   |                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------|
| breakfast         | Mátová pěna, cherry rajčata, bageta                  |
| snack (morning)   | Zeleninový mix s čedarem                             |
| lunch             | Kuřecí nudličky s paprikami, kuskus                  |
| snack (afternoon) | Malinovo-borůvkový mléčný nápoj, mandarinka          |
| dinner            | Mořská štika se semínky a dresingem, pečené brambory |

**Wednesday** 26. November 2025

|                   |                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Cuketová pomazánka, barevná paprika, náš chléb              |
| snack (morning)   | Restované houby s květákem a sýrovými chipsy                |
| lunch             | Dušené hovězí kostky se sušenými švestkami a mandlemi, rýže |
| snack (afternoon) | Tvaroháček s pudinkem, lesní směs a lískovými ořechy        |
| dinner            | Krůtí kousky s dýňovo-rajčatovou omáčkou, celozrnné penne   |

**Thursday** 27. November 2025

|                   |                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| breakfast         | Dvouzrnná kaše s jahodami a pistáciemi                      |
| snack (morning)   | Fitness tatarka, kedlubna                                   |
| lunch             | Okoun s krémovým pórkem, brambory                           |
| snack (afternoon) | Šunka s ořechy a arašídovým dresinkem, salát, mini kaiserka |
| dinner            | Kuřecí roláda plněná olivami a kešu, rýže                   |

**Friday** 28. November 2025

|                   |                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------|
| breakfast         | Chléb s krůtím masem a tzatziki                 |
| snack (morning)   | Mangovo-limetkový tvaroh s chia                 |
| lunch             | Těstoviny s pak choi, žampiony, vejcem a šunkou |
| snack (afternoon) | Carpaccio z červené řepy s mozzarellou          |
| dinner            | Fazolový guláš s hovězím masem, pita            |

**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)