

|                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Monday</b> 1. December 2025                                                                                                                                                                                                                      |                                                                         |
| breakfast                                                                                                                                                                                                                                           | Mrkvové muffiny s jogurtovým krémem                                     |
| lunch                                                                                                                                                                                                                                               | Špenátové rizoto s čedarem                                              |
| dinner                                                                                                                                                                                                                                              | Kuře na paprice, barevné těstoviny                                      |
| <b>Tuesday</b> 2. December 2025                                                                                                                                                                                                                     |                                                                         |
| breakfast                                                                                                                                                                                                                                           | Selský chléb s ananasovou pomazánkou, salát                             |
| lunch                                                                                                                                                                                                                                               | Pečená vepřová panenka, cuketovník, dušená červená řepa                 |
| dinner                                                                                                                                                                                                                                              | Kuskusovo-cizrnová směs se sladkokyselou zálivkou a fetou               |
| <b>Wednesday</b> 3. December 2025                                                                                                                                                                                                                   |                                                                         |
| breakfast                                                                                                                                                                                                                                           | Zapečené žervé s pažitkovou florou, barevná paprika, náš chléb          |
| lunch                                                                                                                                                                                                                                               | Tuňákové kuličky s batátovými hranolkami a naší tatarkou                |
| dinner                                                                                                                                                                                                                                              | Krůtí směs s kukuřicí a smetanou, bulgur                                |
| <b>Thursday</b> 4. December 2025                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |
| breakfast                                                                                                                                                                                                                                           | Zapečené vejce se slaninou a nivou, brioška                             |
| lunch                                                                                                                                                                                                                                               | Těstoviny s luštěninovým ragú                                           |
| dinner                                                                                                                                                                                                                                              | Trhané hovězí s pečenými bramborami, ledový salát se zakysanou smetanou |
| <b>Friday</b> 5. December 2025                                                                                                                                                                                                                      |                                                                         |
| breakfast                                                                                                                                                                                                                                           | Cibulkový krém s čedarem, cherry, naše pečivo                           |
| lunch                                                                                                                                                                                                                                               | Kuřecí roláda se zeleninovou směsí, kuskus                              |
| dinner                                                                                                                                                                                                                                              | Houbový guláš s robi, rýže                                              |
| <b>Saturday</b> 6. December 2025                                                                                                                                                                                                                    |                                                                         |
| breakfast                                                                                                                                                                                                                                           | Sýrová paštika s křenem, okurkovo-ředkvičkový salát, bageta             |
| lunch                                                                                                                                                                                                                                               | Hovězí nudličky s bylinkovým přelivem, brambory                         |
| dinner                                                                                                                                                                                                                                              | Zapečené špalíčky se špenátovou omáčkou a parmazánem                    |
| <b>Sunday</b> 7. December 2025                                                                                                                                                                                                                      |                                                                         |
| breakfast                                                                                                                                                                                                                                           | Skořicoví šneci s pudinkem a omáčkou z lesního ovoce                    |
| lunch                                                                                                                                                                                                                                               | Thajské stir-fry s mletým masem a bazalkou, jasmínová rýže              |
| dinner                                                                                                                                                                                                                                              | Krůtí maso s bramborovo-hráškovým pyré, sous-vide zelenina              |
| <b>Informace pro klienty</b><br>objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem<br><br>Jídelníček s nutričními hodnotami najdete na <a href="http://www.zdravestravovani.cz/jidelnicek">www.zdravestravovani.cz/jidelnicek</a> |                                                                         |
| <a href="http://www.zdravestravovani.cz">www.zdravestravovani.cz</a> tel +420 517 070 333                                                                                                                                                           |                                                                         |