

Monday 15. December 2025

breakfast	Míchaná vejíčka s hráškem, salát s kešu
snack (morning)	Zakysaná smetana s čokoládou a pistáciemi
lunch	Kuřecí soté s brokolicí a praženými arašídý
snack (afternoon)	Mleté maso s parmazánem a chilli jogurtem
dinner	Moravský vrabec se zelím, slaninou a opečenou cibulkou

Tuesday 16. December 2025

breakfast	Jahodové cottage muffiny s krémem
snack (morning)	Šunková rolka s bylinkami, salát s okurkou, cherry rajčaty a balkánským sýrem
lunch	Zeleninový salát s grilovaným kuřecím masem, kešu, francouzský dresing
snack (afternoon)	Špenát se sýrem a pinovými oříšky
dinner	Trhané vepřové s cuketovo-žampionovou směsí

Wednesday 17. December 2025

breakfast	Vaječný svítek s koprovým krémem a uzeným lososem
snack (morning)	Kořeněné švestky s pekanovými ořechy a řeckým jogurtem
lunch	Masový páj s hovězím masem, černými fazolkami a čedarem, zakysaná smetana
snack (afternoon)	Sýrovo-šunkový mix s olivami
dinner	Drůbeží játra s chorizem, mandlovými lupínky, mix salátů s vlašskými ořechy

Thursday 18. December 2025

breakfast	Škvarková pomazánka s pečivem
snack (morning)	Šunková pěna, ředkvičky
lunch	Zapečená miska s mletým masem, goudou a lilkem
snack (afternoon)	Míša dezert
dinner	Roastbeef s vejcem a kaparovou majonézou, salát

Friday 19. December 2025

breakfast	Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem
snack (morning)	Parmazánový dip, zelenina
lunch	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix
snack (afternoon)	Vaječné muffinky se slaninou a čedarem
dinner	Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou

Saturday 20. December 2025

breakfast	Žampionová frittata se slaninou, teplý lilkový salát
snack (morning)	Acidofilní mléko
lunch	Pečená krkovice s kaparovo-sýrovou omáčkou, celerové hranolky
snack (afternoon)	Směs ořechů s lyofilizovanými jahodami
dinner	Kuře na ghí s restovanou cuketou

Sunday 21. December 2025

breakfast	Restované papriky se šunkou a blaťáckým zlatem, avokádový dip
snack (morning)	Bílý jogurt
lunch	Kapustové závitky plněné mletým masem, dip ze zakysané smetany
snack (afternoon)	Polévka se zelenými fazolkami a parmazánem
dinner	Kuřecí plátek s nivou a houbovou směsí

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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