

**Monday** 8. December 2025

|         |                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------|
| meal 1  | Vepřová pikantní směs s rýží                                        |
| meal 2  | Kuřecí roláda s bramborovou kaší                                    |
| meal 3  | Jelitový prejt s bílým zelím a brambory                             |
| meal 4  | Čínské Kung Pao s jasmínovou rýží                                   |
| meal 5  | Tvarohové nočky sypané perníkovou strouhankou s borůvkovým přelivem |
| salad 1 | Zeleninový salát s tuňákem, vejcem, kukuřicí, petrželový dresink    |
| salad 2 | Barevný těstovinový salát s kuřecím masem                           |

**Tuesday** 9. December 2025

|         |                                                              |
|---------|--------------------------------------------------------------|
| meal 1  | Kuřecí kousky v sýrové omáčce s penne                        |
| meal 2  | Chilli con carne s chlebem                                   |
| meal 3  | Krkovice na černém pivu, šťouchané brambory s jarní cibulkou |
| meal 4  | Indické jalfrezi s basmati rýží                              |
| meal 5  | Císařský trhanec s vanilkovým krémem                         |
| salad 1 | Salát s modrým sýrem, ořechy, rukolou a švestkovou omáčkou   |
| salad 2 | Kuskusový salát s brokolicí a halloumi sýrem                 |

**Wednesday** 10. December 2025

|         |                                                             |
|---------|-------------------------------------------------------------|
| meal 1  | Halušky se zelím                                            |
| meal 2  | Vepřový řízek s bramborovým salátem                         |
| meal 3  | Kachní stehno s červeným zelím a bramborovým knedlíkem      |
| meal 4  | Palak Paneer, rýže                                          |
| meal 5  | Tvarohové knedlíky s kousky meruněk a opraženou strouhankou |
| salad 1 | Thajský salát s trhaným masem a arašídovým dresinkem        |
| salad 2 | Barevná miska s čočkou beluga a sýrem                       |

**Thursday** 11. December 2025

|         |                                                      |
|---------|------------------------------------------------------|
| meal 1  | Masové kuličky v rajské omáčce s těstovinami         |
| meal 2  | Drůbeží játra na cibulce s mandlemi a rýží           |
| meal 3  | Bigos se zakysanou smetanou a brambory               |
| meal 4  | Panang kari s jasmínovou rýží                        |
| meal 5  | Palačinky s nutelou, broskvový kompot                |
| salad 1 | Míchaný zeleninový salát s vejcem a arašídovým dipem |
| salad 2 | Quinoa salát se zeleninou a čerstvým sýrem           |

**Friday** 12. December 2025

|         |                                                                             |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------|
| meal 1  | Krůtí maso na dušené mrkvi s hráškem, brambory                              |
| meal 2  | Vepřové výpečky se zelím na houskovém knedlíkem                             |
| meal 3  | Španělská paella s králičím masem                                           |
| meal 4  | Tikka masala s kuřecím masem, rýže                                          |
| meal 5  | Povidlové taštičky sypané strouhaným perníkem                               |
| salad 1 | Salát s kuřecími kousky, parmazánem, dýňovými semínky a pikantním dresingem |
| salad 2 | Těstovinový salát s chřestovým pestem a šunkou                              |

**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)