

pondělí 1. prosince 2025

snídaně	Croissant s višňovým pyré a kokosovým krémem
svačina (dopolední)	Dip z čerstvého sýra s okurkovými hranolky
oběd	Mořská štika s pečenou zeleninou
svačina (odpolední)	Zelené smoothie s broskvemi, sušené ovoce
večeře	Hokaidó směs s mletým masem, rýže

úterý 2. prosince 2025

snídaně	Pomazánka z rukoly, chléb
svačina (dopolední)	Vanilkový krém s pečeným jablkem a skořicí
oběd	Krůtí kousky s rajčaty a mascarpone, těstoviny
svačina (odpolední)	Cottage s petrželkou, sýrové tyčinky
večeře	Řepné karbanátky s quinoou a šťouchanými bramborami

středa 3. prosince 2025

snídaně	Cuketový perník s ovocným jogurtem
svačina (dopolední)	Mátový krém, bagetka
oběd	Tortilla plněná špenátem a kuřecím masem
svačina (odpolední)	Tvrdé sýry s borůvkami, trojhránky
večeře	Bulgur se zeleninovou směsí, tuňákem a sýrovým dresinkem

čtvrtek 4. prosince 2025

snídaně	Panini s bazalkovým pestem a čedarem, polníček
svačina (dopolední)	Jogurtový dezert s ořechy a mandlemi
oběd	Hovězí maso s cuketovým zelím, špalíčky
svačina (odpolední)	Restovaná hlíva s fenyklem, koprovým žervé, rohlíček
večeře	Krůtí kostky s pažitkovou omáčkou, kuskus

pátek 5. prosince 2025

snídaně	Náš chléb s karotkovou pomazánkou
svačina (dopolední)	Chřestová směs s vejcem
oběd	Rýžový nákyp se švestkami
svačina (odpolední)	Meloun s parmskou šunkou a zálivkou balsamico, knuspi
večeře	Medailonky z panenky, celerové pyré, okurkový salát

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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