

**Monday** 1. December 2025

breakfast	Mrkvové muffiny s jogurtovým krémem
snack (morning)	Tatarák z uzeného lososa, salát, trojhránky
lunch	Špenátové rizoto s čedarem
snack (afternoon)	Fazolová krémová polévka
dinner	Kuře na paprice, barevné těstoviny

Tuesday 2. December 2025

breakfast	Selský chléb s ananasovou pomazánkou, salát
snack (morning)	Dezert s marakujovo-mangovým pyrém
lunch	Pečená vepřová panenka, cuketovník, dušená červená řepa
snack (afternoon)	Salát Waldorf
dinner	Kuskusovo-cizrnová směs se sladkokyselou zálivkou a fetou

Wednesday 3. December 2025

breakfast	Zapečené žervé s pažitkovou florou, barevná paprika, náš chléb
snack (morning)	Houbový krém s výhonky hrášku, ředkev, tyčinky
lunch	Tuňákové kuličky s batátovými hranolkami a naší tatarkou
snack (afternoon)	Jahodové podmásílí, mandarinka
dinner	Krůtí směs s kukuřicí a smetanou, bulgur

Thursday 4. December 2025

breakfast	Zapečené vejce se slaninou a nivou, brioška
snack (morning)	Vanilkový krém s pečenými meruňkami
lunch	Těstoviny s luštěninovým ragú
snack (afternoon)	Pažitková lučina, salát, pečivo
dinner	Trhané hovězí s pečenými bramborami, ledový salát se zakysanou smetanou

Friday 5. December 2025

breakfast	Cibulkový krém s čedarem, cherry, naše pečivo
snack (morning)	Míchaná zelenina s jogurtovým dresinkem, knuspi
lunch	Kuřecí roláda se zeleninovou směsí, kuskus
snack (afternoon)	Mikulášská nadílka
dinner	Houbový guláš s robi, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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