

**Monday** 24. November 2025

breakfast	Avokádová salsa se šunkou, cherry rajčata, chléb
snack (morning)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
lunch	Kari z čočky, batátů a kokosu
snack (afternoon)	Kedlubnové placičky s jogurtovým dipem
dinner	Cuketovo-lilková směs s mletým masem, tarhoňa s kapií

Tuesday 25. November 2025

breakfast	Míchaná vejíčka masala, barevná mrkev, bageta
snack (morning)	Salát se šmakounem, karamelizovanou cibulí a dresinkem
lunch	Krůtí plátek s hermelínem a brusinkami, rýže
snack (afternoon)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
dinner	Robi nudličky s houbovým ragú, kuskus

Wednesday 26. November 2025

breakfast	Náš pribináček s goji a lívanečky
snack (morning)	Polévka z pečeného pastináku
lunch	Špaldový salát s brokolicí, pečenými rajčaty a Halloumi
snack (afternoon)	Chléb vitamínek s uzeným sýrem, papriková salsa
dinner	Vepřové kostky s červenou řepou a koprem, brambory

Thursday 27. November 2025

breakfast	Pomazánka z ricotty a brynzy, salát, naše pečivo
snack (morning)	Ananasovo-mandarinkový mix s jogurtem a ořechy
lunch	Kuřecí maso v pažitkové omáčce, barevné těstoviny
snack (afternoon)	Cottage s vejcem, okurka, tyčinky
dinner	Losos na způsob Teriyaki s paprikami, rýže

Friday 28. November 2025

breakfast	Sendvič s krůtím masem
snack (morning)	Dip z modrého sýra, ředkev, trojhránky
lunch	Masové kuličky s bramborami, salát s bazalkovým dresinkem
snack (afternoon)	Mléčný dezert se švestkovým pyré a lískovými ořechy
dinner	Špenátový bulgur se sójovými boby, sušenými rajčaty a čedarem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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