

pondělí 8. prosince 2025

snídaně	Vajíčková směs s uzeným sýrem, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Salát s mozzarellou a kapary
svačina (odpolední)	Dezert s javorovým sirupem a borůvkami
večeře	Houbové placičky na pórku, bulgur s kapií

úterý 9. prosince 2025

snídaně	Krupicová kaše s jahodami a čokoládou
svačina (dopolední)	Šunka rolka s brynzovou náplní, trojhránky
svačina (odpolední)	Dip z pečené dýně s harissou a hráškovými výhonky, chléb
večeře	Mořská štika s bylinkovým máslem, bramborový salát s ředkvičkami

středa 10. prosince 2025

snídaně	Šunková pěna, salát, bageta
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy
svačina (odpolední)	Dezert s quinoou a rybízovým pyré, kiwi
večeře	Barevné těstoviny s krémovým špenátem a vepřovými nudličkami

čtvrtek 11. prosince 2025

snídaně	Sendvič s čerstvým sýrem a karamelizovanou cibulí
svačina (dopolední)	Kefír s malinami
svačina (odpolední)	Petrželkový dip se sezamem a zeleninovými hranolkami
večeře	Salát s opečeným Halloumi, bazalkovou zálivkou a krutony

pátek 12. prosince 2025

snídaně	Dýňový chlebiček s ořechovým jogurtem
svačina (dopolední)	Cottage s kukuřicí, polníček, knuspi
svačina (odpolední)	Cuketová směs s balkánským sýrem, pečivo
večeře	Kuřecí palička na kysaném zelí, špecle

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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