

pondělí 1. prosince 2025

snídaně	Brokolicová pomazánka, cherry rajčata, bageta
svačina (dopolední)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
oběd	Kuřecí nudličky s houbami a špenátem, batátové hranolky
svačina (odpolední)	Šunka rolka s brynzovou náplní, salát, trojhránky
večeře	Pomalou pečené hovězí maso s bulgurem

úterý 2. prosince 2025

snídaně	Rančerská vejce, pečivo
svačina (dopolední)	Drůbeží kousky s okurkovým salátem, knuspi
oběd	Segedínský guláš, celozrnné těstoviny
svačina (odpolední)	Avokádovo-kakaový krém s jahodami
večeře	Mořská štika zapečená s cottage sýrem a bramborami, dresink

středa 3. prosince 2025

snídaně	Sendvič s pažitkovou pomazánkou a uzeným sýrem
svačina (dopolední)	Fitness tatarka, kedlubna
oběd	Chilli con carne s rýží
svačina (odpolední)	Meruňkový jogurt s lískovými ořechy
večeře	Kuřecí roláda plněná cibulkovou směsí, barevná quinoa

čtvrtek 4. prosince 2025

snídaně	Lívanečky s pistáciovým krémem
svačina (dopolední)	Rajská polévka se semínky
oběd	Celerovo-bramborový gratin s krůtím masem
svačina (odpolední)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
večeře	Dančí kostky s mascarponovo-dýňovou omáčkou, těstoviny

pátek 5. prosince 2025

snídaně	Francouzská omeleta, salát, chléb vitamínek
svačina (dopolední)	Kokosový dezert s borůvkami
oběd	Černá rýže s krevetami a cuketou
svačina (odpolední)	Paprikový cottage s hráškovými výhonky, ředkvičky, pečivo
večeře	Vepřové nudličky s míchanou zeleninou, kuskus

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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