

Monday 1. December 2025

breakfast	Brokolicová pomazánka, cherry rajčata, bageta
snack (morning)	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
lunch	Kuřecí nudličky s houbami a špenátem, batátové hranolky
snack (afternoon)	Šunka rolka s brynzovou náplní, salát, trojhránky
dinner	Pomalu pečené hovězí maso s bulgurem

Tuesday 2. December 2025

breakfast	Rančérská vejce, pečivo
snack (morning)	Drůbeží kousky s okurkovým salátem, knuspi
lunch	Segedínský guláš, celozrnné těstoviny
snack (afternoon)	Avokádovo-kakaový krém s jahodami
dinner	Mořská štika zapečená s cottage sýrem a bramborami, dresink

Wednesday 3. December 2025

breakfast	Sendvič s pažitkovou pomazánkou a uzeným sýrem
snack (morning)	Fitness tatarka, kedlubna
lunch	Chilli con carne s rýží
snack (afternoon)	Meruňkový jogurt s lískovými ořechy
dinner	Kuřecí roláda plněná cibulkovou směsí, barevná quinoa

Thursday 4. December 2025

breakfast	Lívanečky s pistáciovým krémem
snack (morning)	Rajská polévka se semínky
lunch	Celerovo-bramborový gratin s krůtím masem
snack (afternoon)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
dinner	Dančí kostky s mascarponovo-dýňovou omáčkou, těstoviny

Friday 5. December 2025

breakfast	Francouzská omeleta, salát, chléb vitamínek
snack (morning)	Kokosový dezert s borůvkami
lunch	Černá rýže s krevetami a cuketou
snack (afternoon)	Paprikový cottage s hráškovými výhonky, ředkvičky, pečivo
dinner	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