

pondělí 8. prosince 2025

snídaně	Míchaná vejce s uzeným sýrem, ředkvičky, pečivo
svačina (dopolední)	Malinový krém s tvarohem se špaldovými lupínky
oběd	Rajčatovo-houbová směs s kuřecím masem, divoká rýže
svačina (odpolední)	Cottage s hráškem, křehké pečivo
večeře	Salát s uzeným lososem, výhonky a chilli dresinkem

úterý 9. prosince 2025

snídaně	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, kedlubna, kornbageta
svačina (dopolední)	Termix s pistáciemi
oběd	Masové kuličky na zelenině, špagety
svačina (odpolední)	Krémové žervé celerovými hranolkami, knuspi
večeře	Kuřecí kostky s růžičkovou kapustou, šťouchané brambory

středa 10. prosince 2025

snídaně	Tuňák s koprovým dipem, paprika, chléb
svačina (dopolední)	Šunka se strouhaným sýrem, salát, křehké pečivo
oběd	Krůtí kousky s citronovou omáčkou, bulgur se zeleninou
svačina (odpolední)	Jahody s vanilkovým krémem a kešu
večeře	Hovězí nudličky s pikantními zelenými fazolkami, barevná quinoa

čtvrtek 11. prosince 2025

snídaně	Vaječný muffin s olivami a nivou, pečivo
svačina (dopolední)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
oběd	Pražma s pečenými bramborami a okurkovým salátem
svačina (odpolední)	Borůvkový tvaroháček s vlašskými ořechy
večeře	Vepřové kousky s glazovanou mrkví, bulgur

pátek 12. prosince 2025

snídaně	Overnight oats s lesním ovocem a čokoládou
svačina (dopolední)	Tvarohová pomazánka s parmazánem, barevná mrkev, trojhránky
oběd	Kořeněné hovězí kostky se špenátem a cizrnou, kuskus
svačina (odpolední)	Zeleninový salát s tofu a dresinkem
večeře	Krůtí kousky s omáčkou z cuket a žervé, rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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