

Monday 8. December 2025

breakfast	Míchaná vejce s uzeným sýrem, ředkvičky, pečivo
snack (morning)	Malinový krém s tvarohem se špaldovými lupínky
lunch	Rajčatovo-houbová směs s kuřecím masem, divoká rýže
snack (afternoon)	Cottage s hráškem, křehké pečivo
dinner	Salát s uzeným lososem, výhonky a chilli dresinkem

Tuesday 9. December 2025

breakfast	Pažitková pomazánka s kozím sýrem, kedlubna, kornbageta
snack (morning)	Termix s pistáciemi
lunch	Masové kuličky na zelenině, špagety
snack (afternoon)	Krémové žervé celerovými hranolkami, knuspi
dinner	Kuřecí kostky s růžičkovou kapustou, šťouchané brambory

Wednesday 10. December 2025

breakfast	Tuňák s koprovým dipem, paprika, chléb
snack (morning)	Šunka se strouhaným sýrem, salát, křehké pečivo
lunch	Krůtí kousky s citronovou omáčkou, bulgur se zeleninou
snack (afternoon)	Jahody s vanilkovým krémem a kešu
dinner	Hovězí nudličky s pikantními zelenými fazolkami, barevná quinoa

Thursday 11. December 2025

breakfast	Vaječný muffin s olivami a nivou, pečivo
snack (morning)	Luštěninová paštika s žampiony, salát, křehké pečivo
lunch	Pražma s pečenými bramborami a okurkovým salátem
snack (afternoon)	Borůvkový tvaroháček s vlašskými ořechy
dinner	Vepřové kousky s glazovanou mrkví, bulgur

Friday 12. December 2025

breakfast	Overnight oats s lesním ovocem a čokoládou
snack (morning)	Tvarohová pomazánka s parmezánem, barevná mrkev, trojhránky
lunch	Kořeněné hovězí kostky se špenátem a cizrnou, kuskus
snack (afternoon)	Zeleninový salát s tofu a dresinkem
dinner	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