

pondělí 15. prosince 2025

snídaně	Sendvič plněný pomazánkou s ředkvičkami a goudou, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Cuketová směs s čerstvým sýrem, knuspi
oběd	Hovězí znojemská s jasmínovou rýží
svačina (odpolední)	Dezert s quinoou a borůvkami
večeře	Kuřecí kousky s houbami a sójovou omáčkou, kuskus

úterý 16. prosince 2025

snídaně	Bageta s vajíčkovou pomazánkou a avokádem, meloun
svačina (dopolední)	Švestkový proteinový tvaroh s čokoládou
oběd	Barevný středomořský těstovinový salát s tuňákem
svačina (odpolední)	Sýrový mix s ořechovým dipem, kedlubna
večeře	Vepřové maso s pepřovou omáčkou, divoká rýže

středa 17. prosince 2025

snídaně	Hrášková pomazánka se šunkou, mrkev, chléb
svačina (dopolední)	Malinové lassi
oběd	Krůtí nudličky s bazalkou a sušenými rajčaty, bulgur
svačina (odpolední)	Sýrové rolky se saláty a granátovým jablkem
večeře	Hovězí gyros s celozrnnou pitou a zelným salátem

čtvrtek 18. prosince 2025

snídaně	Pečené meruňky s medovým krémem a ořechy
svačina (dopolední)	Cottage se šunkou, trojhránky
oběd	Karbanátky s kapustou a parmazánem, štouchané brambory
svačina (odpolední)	Salát z červené řepy s feta sýrem
večeře	Krůtí ragú se špaldou

pátek 19. prosince 2025

snídaně	Frittata s hlívou a špenátem, náš chléb
svačina (dopolední)	Křenová pěna, okurky, fitchléb
oběd	Cizrnový Chana daal s kuřecím masem
svačina (odpolední)	Ostružinový jogurt s cereáliem
večeře	Treska s janovským pestem, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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