ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

pondělí 23. listopadu 2026	
snídaně	Vaječný svítek s koprovým tvarohem a uzeným lososem
svačina (dopolední)	Hrášková pomazánka, pečivo
oběd	Plněný paprikový lusk, batátová kaše, okurková salsa
svačina (odpolední)	Zapečená ricotta s ostružinovo-mátovou omáčkou
večeře	Drůbeží roláda plněná sýrem a mandlemi, barevný bulgur
úterý 24. listopadu 2026	
snídaně	Celozrnný wrap se šunkou a sýrem
svačina (dopolední)	Pažitkový dip se lněným semínkem, okurka, fitchléb
oběd	Vepřové medailonky s česnekovými fazolkami a pečenými brambory, salát
svačina (odpolední)	Tvarohovo-ricottový krém a oříšky, meloun
večeře	Šmakoun s pórkem a sýrem, kuskus s adzuki
středa 25. listopadu 2026	
snídaně	Banánové proteinové muffiny se strouhaným tvarohem a vanilkovým krémem
svačina (dopolední)	Petrželkový cottage s hráškovými výhonky, rohlíček
oběd	Čočka na kyselo s vejcem, chléb
svačina (odpolední)	Houbová polévka s krutony
večeře	Králičí maso na rozmarýnu a česneku, divoká rýže
čtvrtek 26. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka z pečeného masa, ředkev, chléb
svačina (dopolední)	Jogurtový ovocný nápoj
oběd	Tuňákové kuličky v bazalkové omáčce, kuskus s pohankou
svačina (odpolední)	Sýrová rolka plněná bylinkovou lučinou, pečivo
večeře	Pastýřský koláč s vepřovým masem a zeleninou
pátek 27. listopadu 2026	
snídaně	Cuketová pomazánka, ředkvičky, pečivo
svačina (dopolední)	Zapečený chleba ve vajíčku se sýrem a salátem z červené řepy
oběd	Svíčková omáčka s hovězím masem, quinoový muffinek
svačina (odpolední)	Ovocný aspik s krémem
večeře	Celozrnné těstoviny s ořechovým pestem, špenát se seitanem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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