ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

# Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

DOPLŇKY

| | |
|---|---|
| **Monday** | 9. November 2026 |
| soup | Slepičí vývar s nudlemi |
| dessert | Maková buchta s jablky |
| fresh | Mandarinkový fresh |
| smoothie | Jahodovo-melounové smoothie |
| dezert krémový | Mangový pudink s piškoty |
| breakfast | Zapečená ciabatta s krůtím masem, goudou a chilli majonézou, rukolovo-polníčkový salát se sušenými rajčaty |
| **Tuesday** | 10. November 2026 |
| soup | Čočková polévka |
| dessert | Drobenková buchta s hruškami |
| fresh | Ananasový fresh |
| smoothie | Smoothie se špenátem a mrkví |
| dezert krémový | Dezert ala Tiramisu s malinami |
| breakfast | Pomazánka liptovská, ledový salát, bageta |
| **Wednesday** | 11. November 2026 |
| soup | Staročeská bramboračka |
| dessert | Banánová buchta s kokosem |
| fresh | Jablečný fresh |
| smoothie | Žluté smoothie |
| dezert krémový | Karamelový lotus cheesecake s mandlemi |
| breakfast | Palačinky s krupičnou kaší, pečeným jablkem a karamelizovanými ořechy |
| **Thursday** | 12. November 2026 |
| soup | Bílá kyselica s klobásou |
| dessert | Ovocná bublanina |
| fresh | Mrkvový fresh |
| smoothie | Meruňkové smoothie s rukolou a medem |
| dezert krémový | Citrónová pannacotta s borůvkovým glazé |
| breakfast | Houboví šneci se salátem a smetanovým dipem |
| **Friday** | 13. November 2026 |
| soup | Cibulačka |
| dessert | Ořechová buchta |
| fresh | Pomerančový fresh |
| smoothie | Banánové smoothie s arašídovým máslem |
| dezert krémový | Míša dezert s čokoládou |
| breakfast | Pečivo s Lučinou a tvrdými sýry |

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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