ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

FIT +

pondělí 9. listopadu 2026	
snídaně	Šunková pěna, kedlubna, bageta
svačina (dopolední)	Termix s pistáciemi
oběd	Bulgur s červenou řepou, kozím sýrem a piniemi
svačina (odpolední)	Opékané houby s bylinkovým žervé, kukuřičník
večeře	Jelení guláš na víně, šťouchané brambory
úterý 10. listopadu 2026	
snídaně	Míchaná vejce s uzeným sýrem, ředkvičky, chléb
svačina (dopolední)	Cottage s bazalkou, salát, knuspi
oběd	Krůtí maso s jablečným čatní, cizrnová kaše
svačina (odpolední)	Ostružinový jogurt s cereáliemi
večeře	Hovězí maso v rajčatové omáčce, kuskus
středa 11. listopadu 2026	
snídaně	Cibulkový krém s čedarem, pečivo
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy
oběd	Tuňákové kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
svačina (odpolední)	Dezert s jahodami a arašídovým máslem
večeře	Krůtí maso s brokolicí, barevná quinoa
čtvrtek 12. listopadu 2026	
snídaně	Avokádový sendvič se sýrem, papriky
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se sladkým šmakounem
oběd	Kuřecí plátek se zelenými fazolkami a sýrovou směsí, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Batátová polévka
večeře	Celozrrné těstoviny s houbovou omáčkou s pak choi a šunkou
pátek 13. listopadu 2026	
snídaně	Rýžová kaše s jogurtem, pečenými hruškami a para ořechy
svačina (dopolední)	Špenátový dip s čedarem, sýrové tyčinky
oběd	Hovězí kousky s bramborami a bylinkovým přelivem
svačina (odpolední)	Drůbeží maso s tzatziki, pečivo
večeře	Salát s uzeným lososem, výhonky a chilli dresinkem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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