ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

FIT +

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