ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

FIT +

pondělí 16. listopadu 2026	
snídaně	Bageta s bazalkovou florou a sýrem, barevná paprika
svačina (dopolední)	Smoothie s dračím ovocem
oběd	Kuřecí plátek s kešu omáčkou, špalda
svačina (odpolední)	Tyčinky s žervé a konopnými semínky
večeře	Celozrnná tortilla se šmakounem a listovým špenátem
úterý 17. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka květáková, cherry rajčata, pečivo
svačina (dopolední)	Sušené ovoce s oříšky
oběd	Masové placičky s ementálem a jogurtovým dresinkem, brambory
svačina (odpolední)	Listové saláty s kuřecím prsem a medovo-hořčicovou zálivkou
večeře	Treska na koprovém rizotu
středa 18. listopadu 2026	
snídaně	Vaječná omeleta s cuketou, salát, bageta
svačina (dopolední)	Náš kakaový termix
oběd	Směs z černé čočky s opečeným panýrem
svačina (odpolední)	Cottage s římským kmínem, knuspi
večeře	Krůtí nudličky s paprikami, kuskus
čtvrtek 19. listopadu 2026	
snídaně	Tvarohovo-čokoládový koláč, malinový rozvar
svačina (dopolední)	Plněné žampiony s tofu, salát s granátovým jablkem
oběd	Celozrnné špagety s krevetami, fazolkami a pečenými rajčaty
svačina (odpolední)	Pečivo s pestrou pomazánkou, kedlubna
večeře	Kuřecí maso se sójovou omáčkou a kurkumou, bulgur
pátek 20. listopadu 2026	
snídaně	Játrová paštika s brusinkami, barevná mrkev, chléb
svačina (dopolední)	Mangový chia dezert
oběd	Krůtí roláda s čedarem a rukolou, barevná rýže
svačina (odpolední)	Mini mozzarella s libečkovým dipem, pečivo
večeře	Hovězí nudličky s růžičkovou kapustou, šťouchané brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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