ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena



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