ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

FIT +

pondělí 23. listopadu 2026	
snídaně	Brokolicová pomazánka, paprika, bageta
svačina (dopolední)	Limetkový chia pudink s kokosem
oběd	Krůtí tikka masala, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Mrkvové muffiny s uzeným sýrem, salát
večeře	Hovězí nudličky s lilkem a cuketou, celozrnné těstoviny
úterý 24. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka s mandlemi, ředkvičky, chléb
svačina (dopolední)	Salát s pečenou dýní, pekany a madelandem
oběd	Čočková směs s kozím sýrem a brusinkami
svačina (odpolední)	Dezert se švestkami a ořechy
večeře	Zapečený krůtí plátek se šunkou a bazalkou, rýže
středa 25. listopadu 2026	
snídaně	Zapečené vejce s cibulkovou směsí a čedarem, pečivo
svačina (dopolední)	Pomazánka s nivou a česnekem, ředkev, křehké pečivo
oběd	Těstovinový salát s uzeným lososem a koprem
svačina (odpolední)	Mléčný dezert s cereáliemi, meloun
večeře	Kuřecí nudličky s červenou řepou, bulgur
čtvrtek 26. listopadu 2026	
snídaně	Žitný rohlík s polníčkovým pestem a šunkou, salát
svačina (dopolední)	Šlehaný tvaroh s hruškami a skořicí
oběd	Hovězí maso se špenátem, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Studená polévka z pečených paprik s vejcem
večeře	Nudle se zeleninou, tofu a arašídovou omáčkou
pátek 27. listopadu 2026	
snídaně	Jahodový krém s naší granolou
svačina (dopolední)	Míchaná zelenina s jogurtovým dresinkem
oběd	Kuřecí kousky s omáčkou z lučiny, kuskus
svačina (odpolední)	Olivová tapenáda s kapary a mini mozzarellou, bageta
večeře	Okoun s pomodoro směsí, pečené brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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