ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena



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