ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena



pondělí 30. listopadu 2026	
snídaně	Sendvič se šunkou a sýrem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Jogurt s borůvkami a pistáciemi
oběd	Hovězí maso s odlehčenou svíčkovou omáčkou, cereální knedlík
svačina (odpolední)	Pomazánka z černé čočky, salát, rohlíček
večeře	Krůtí maso v medové marinádě, kuskus
úterý 1. prosince 2026	
snídaně	Crumble se švestkami, skořicí a tvarohovým krémem
svačina (dopolední)	Listové saláty s tofu a granátovým jablkem
oběd	Celozrnné těstoviny s hráškovým pestem a šunkou
svačina (odpolední)	Mrkvový dip s výhonky, knuspi
večeře	Mořská treska na kari, jasmínová rýže
středa 2. prosince 2026	
snídaně	Dýňová pomazánka s chia semínky, papriky, pečivo
svačina (dopolední)	Jahodový dezert s goji
oběd	Bramborákové kuře, salát z pekingského zelí
svačina (odpolední)	Bageta se sýrem a tymiánovým krémem
večeře	Špenátová špalda se sušenými rajčaty a mini mozzarellou
čtvrtek 3. prosince 2026	
snídaně	Blaťácké zlato s petrželkovou pomazánkou, kedlubna, chléb
svačina (dopolední)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, meloun
oběd	Losos s wasabi dipem a restovanou zeleninou
svačina (odpolední)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
večeře	Kuřecí maso s žampiony, bramborová kaše
pátek 4. prosince 2026	
snídaně	Míchaná vejce s mozzarellou, okurka, bageta
svačina (dopolední)	Bylinkový cottage, trojhránky
oběd	Krůtí s paprikovým chutney, bulgur
svačina (odpolední)	Malinové lassi
večeře	Celozrnné penne s kapustou a hovězím masem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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