ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

FIT +

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