ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

JÍME 3X DENNĚ

Monday	9. November 2026	
breakfast		Dýňová pomazánka se semínky, salát, chléb
lunch		Zapečené chipsy s mletým masem a fazolemi
dinner		Krůtí kousky s glazovanou řepou, kuskus
Tuesday	10. November 2026	
breakfast		Mrkvové muffiny s jogurtovým krémem
lunch		Candát s hořčicovým přelivem, batátovo-celerové hranolky
dinner		Celozrnná tortilla s kuřecím masem a špenátem
Wednesday	11. November 2026	
breakfast		Cibulkový krém s čedarem, pečivo
lunch		Smažené nudle s krůtím masem a zeleninou
dinner		Španělský ptáček naruby, rýže
Thursday	12. November 2026	
breakfast		Náš pribináček s goji a lívanečky
lunch		Sekaná s cuketou a mátovým dresinkem, brambory
dinner		Těstoviny s žampionovou omáčkou
Friday	13. November 2026	
breakfast		Zapečená vejce s anglickou slaninou, pečivo
lunch		Rizoto s lilkem, pečenými rajčaty a parmazánem
dinner		Plněné knedlíky uzeným masem a kysaným zelím
Saturday	14. November 2026	
Sunday	15. November 2026	

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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