ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

JÍME 3X DENNĚ

Monday	16. November 2026	
breakfast		Špenátová míchaná vejce, kedlubna, ciabatta
lunch		Barevné těstoviny se sýrovou omáčkou a hráškem
dinner		Vepřové nudličky se zelenými olivami a žampiony, šťouchané brambory
Tuesday	17. November 2026	
breakfast		Pomazánka květáková, cherry rajčata, pečivo
lunch		Rizoto z pečených paprik s čedarem
dinner		Kuřecí směs s kukuřicí a smetanou, kuskus
Wednesday	18. November 2026	
breakfast		Jogurtový krém s malinami a pečeným müsli
lunch		Vepřové maso s celozrnnou pitou a zelným salátem
dinner		Špalíčky s cuketou a pestem z pečeného česneku
Thursday	19. November 2026	
breakfast		Sendvič s pomazánkou z pečených rajčat, paprika
lunch		Hrachová kaše s kroupami a hovězími kousky
dinner		Nasi goreng rýže s krůtím masem
Friday	20. November 2026	
breakfast		Pomazánka z červené řepy, chléb
lunch		Kuřecí roláda plněná chorizem a švestkami, pečené grenaille
dinner		Salát s tarhoňou, uzeným lososem a koprem
Saturday	21. November 2026	
Sunday	22. 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