ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

JÍME 3X DENNĚ

Monday	23. November 2026	
breakfast		Lívanečky s broskvemi a kokosovým krémem
lunch		Fazolové lusky na smetaně s vejcem, pečené brambory
dinner		Kuřecí maso s restovanou zeleninou, rýžové nudle
Tuesday	24. November 2026	
breakfast		Francouzská omeleta, salát, pečivo
lunch		Hovězí kousky na arašídovém másle s paprikami, kuskus
dinner		Vepřová panenka na víně s kaší
Wednesday	25. November 2026	
breakfast		Pomazánka libečková se semínky, pečivo
lunch		Treska s mascarponovo-cuketovou omáčkou, zlatá rýže
dinner		Bulgur s kukuřičným pestem a krůtím masem
Thursday	26. November 2026	
breakfast		Banánový chlebíček se sladkým žervé krémem
lunch		Cizrna s lilkem a mletým masem, pečivo
dinner		Řepné kuličky se sýrovým dresinkem, šťouchané brambory
Friday	27. November 2026	
breakfast		Pomazánka z pečeného lososa, ředkev, chléb
lunch		Těstoviny s krémovým špenátem a kuřecím masem
dinner		Hovězí Vindaloo, pilaf s hráškem
Saturday	28. November 2026	
Sunday	29. 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