ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

JÍME 3X DENNĚ

pondělí 30. listopadu 2026	
snídaně	Míchaná vajíčka s brynzou, cherry rajčata, chléb
oběd	Čevabčiči se šťouchanými bramborami, hořčičný dresink
večeře	Krůtí nudličky na žampionech, kuskus
úterý 1. prosince 2026	
snídaně	Hruškový muffin s javorovým krémem a malinami
oběd	Vepřový segedínský guláš s tarhoňou
večeře	Pečený losos s fitness tatarkou, pečené grenaille
středa 2. prosince 2026	
snídaně	Pečivo s kukuřičnou pomazánkou, barevná paprika
oběd	Wrap s kuřecími kousky a parmazánovým dresinkem
večeře	Masové karbanátky s luštěninou a rajčatovou omáčkou, bulgur
čtvrtek 3. prosince 2026	
snídaně	Slaný závin se zeleninou a uzeným masem
oběd	Špalíčky se špenátovým pestem a cuketou
večeře	Kuře na paprice, těstoviny
pátek 4. prosince 2026	
snídaně	Palačinky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou
oběd	Krůtí maso s přelivem z lučiny, pečené batáty
večeře	Srbské rizoto sypané sýrem, okurek
sobota 5. prosince 2026	
neděle 6. prosince 2026	

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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