ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KETO

pondělí 9. listopadu 2026	
snídaně	Tuňákové muffiny s bylinkovým dipem
svačina (dopolední)	Jahodové acidofilní mléko se skořicí
oběd	Vepřová krkovice na másle, zeleninové hranolky
svačina (odpolední)	Mrkvovo-celerový salát s vlašskými ořechy
večeře	Hovězí burger se slaninovými fazolkami
úterý 10. listopadu 2026	
snídaně	Oříškové müsli se zakysanou smetanou a mascarpone
svačina (dopolední)	Šopský salát s balkánským sýrem
oběd	Květák na mozeček s krůtími kousky
svačina (odpolední)	Pomerančový tvaroh s čokoládou a ořechy
večeře	Lilková musaka s mletým masem
středa 11. listopadu 2026	
snídaně	Proteinový chléb s rukolovým máslem a sýrem
svačina (dopolední)	Krémová polévka se slaninou
oběd	Kuřecí plátek s pečenou kořenovou zeleninou, vinaigrette se semínky černé cibule
svačina (odpolední)	Špenátová směs s čedarem
večeře	Losos s tuřínovým pyré, bylinkový dip
čtvrtek 12. listopadu 2026	
snídaně	Míchaná vajíčka s anglickou slaninou, salát Coleslaw
svačina (dopolední)	Minimozzarella s parmskou šunko a dýňovými semínky, okurka
oběd	Hovězí ragú na víně s restovanou cuketou
svačina (odpolední)	Švestkové pyré se zakysanou smetanou s philadelfií a pistáciemi
večeře	Salát s opečenými žampiony a česnekovým dresinkem
pátek 13. listopadu 2026	
snídaně	Sýrová frittata se žampiony a špenátem
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se zakysanou smetanou a šmakounem a kešu
oběd	Kuře v rajčatové omáčce, rajta
svačina (odpolední)	Listové saláty s ředkví, sýrem a výhonky hrášku
večeře	Masové kuličky s hořčicovým dipem, kyselé okurky
sobota 14. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka z pečeného masa s proteinovým chlebem
svačina (dopolední)	Bílý jogurt
oběd	Krůtí roláda s olivovým pestem, chřest se sýrem
svačina (odpolední)	Brokolice s nivou a ořechy
večeře	Rybí kuličky s mátovým dresinkem a pečenou paprikou
neděle 15. listopadu 2026	
snídaně	Sýrová paštika s křenem, fazolkové lusky
svačina (dopolední)	Acidofilní mléko
oběd	Hovězí ragú s květákovou kaši
svačina (odpolední)	Mix oříšků
večeře	Kuřecí nugetky s dipem, grilovaná zelenina

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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