ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KETO

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