ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KETO

pondělí 16. listopadu 2026	
snídaně	Zapečené vejce se slaninou a goudou, salát
svačina (dopolední)	Sýr s olivami, ředkev
oběd	Losos s holandskou omáčkou a zeleným chřestem
svačina (odpolední)	Řecký jogurt s mangem a marakujou
večeře	Thajský salát s trhaným hovězím masem a arašídovým dresinkem
úterý 17. listopadu 2026	
snídaně	Omeleta s hráškem a kukuřicí, salát s vlašskými oříšky
svačina (dopolední)	Para a makadamové ořechy
oběd	Zapečený kuřecí plátek se šunkou a dvěma druhy sýrů, restované papriky
svačina (odpolední)	Játrová paštika s lískovými ořechy, chléb
večeře	Dušené červené zelí s hovězím mletým masem
středa 18. listopadu 2026	
snídaně	Šunka s dipem z pečených paprik, vejce
svačina (dopolední)	Řecký jogurt stracciatella s ostružinami a ořechy
oběd	Plněný lilek směsí mletého masa, smetana
svačina (odpolední)	Sýrová paštika s křenem, salát s pistáciemi a mandlemi
večeře	Vepřové souvlaki, pečené zeleninové hranolky a tzatziki
čtvrtek 19. listopadu 2026	
snídaně	Proteinový chlebík s bazalkovým máslem a slaninou
svačina (dopolední)	Jogurtový nápoj s lesním ovocem
oběd	Losos s bylinkovým přelivem, brokolice
svačina (odpolední)	Zakysaná smetana s olivami, kedlubna
večeře	Čevabčiči s celerovým pyré a zeleninovou salsou
pátek 20. listopadu 2026	
snídaně	Vláčný tvarohový chlebíček s kakaovou ricottou
svačina (dopolední)	Slaný krém s bazalkou a slunečnicovými semínky, cherry rajčata
oběd	Pečená kachna s cibulovou remuládou
svačina (odpolední)	Ořechy
večeře	Kuřecí směs s chorizem s květákovou kaší s parmazánem
sobota 21. listopadu 2026	
snídaně	Míchaná vejce s avokádovým dipem
svačina (dopolední)	Brokolicovo-semínková pomazánka, chléb
oběd	Trhané kuřecí maso, květák
svačina (odpolední)	Bílý jogurt
večeře	Hovězí burger, restované kapustičky na česneku a slanině
neděle 22. listopadu 2026	
snídaně	Kakaový muffin s malinovým krémem
svačina (dopolední)	Šunková pěna s pečenými paprikami
oběd	Vepřové kousky s restovanou cuketou a slaninou
svačina (odpolední)	Pikantní pražené oříšky
večeře	Kuřecí směs se středomořskou tatarkou a sýrem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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