ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KETO

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