ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

# Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KETO

| | |
|---|---|
| **pondělí** 23. listopadu 2026 | |
| snídaně | Špenátový dip s ricottou, slanina, proteinové pečivo |
| svačina (dopolední) | Okurka s mini mozzarellou a zálivkou balsamico |
| oběd | Caesar salát s kuřecím masem |
| svačina (odpolední) | Cottage s ořechy a čekankovým sirupem |
| večeře | Cuketovník s vepřovým masem a dušeným zelím |
| **úterý** 24. listopadu 2026 | |
| snídaně | Míchaná vajíčka s chorizem, salát s piniemi |
| svačina (dopolední) | Houbový tatarák s čedarem |
| oběd | Losos se zeleninovými hranolkami, naše tatarka |
| svačina (odpolední) | Řecký jogurt se sladkým šmakounem a makadamovými ořechy |
| večeře | Zeleninový koláč s kuřecím masem a sýrem |
| **středa** 25. listopadu 2026 | |
| snídaně | Vaječný muffin s restovanou zeleninou a nivou |
| svačina (dopolední) | Cottage se slaninou a slunečnicovými semínky, salát |
| oběd | Plněná roláda, listový špenát s piniemi |
| svačina (odpolední) | Česneková krémová polévka se sýrem a slaninou |
| večeře | Hovězí gyros se zelným salátem |
| **čtvrtek** 26. listopadu 2026 | |
| snídaně | Zeleninová omeleta se slaninou a čedarem, salát s kedlubnou |
| svačina (dopolední) | Skořicovo-kardamonové kefírové mléko |
| oběd | Vepřové výpečky se zadělávanou kapustou |
| svačina (odpolední) | Salát s parmskou šunkou |
| večeře | Kuřecí plátek v kokosové omáčce, brokolice s dýňovými semínky |
| **pátek** 27. listopadu 2026 | |
| snídaně | Banánové muffiny s vanilkovým krémem |
| svačina (dopolední) | Pomazánka z uzeného lososa, ředkev |
| oběd | Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink |
| svačina (odpolední) | Jablečné mascarpone s pistáciemi |
| večeře | Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou |
| **sobota** 28. listopadu 2026 | |
| snídaně | Proteinový chléb s ořechovým máslem a sýrem |
| svačina (dopolední) | Bílý jogurt |
| oběd | Vajíčková směs se zeleninou, parmskou šunkou, olivami a sýrem |
| svačina (odpolední) | Zeleninový cottage se semínky, amarantové knuspi |
| večeře | Losos ve smetanové omáčce s brokolicí a kešu |
| **neděle** 29. listopadu 2026 | |
| snídaně | Chřest se smetanovým krémem a sýrem |
| svačina (dopolední) | Restovaná šunka, cuketový salát |
| oběd | Plněné žampiony s bretaňskou zeleninou, sýrový dip |
| svačina (odpolední) | Acidofilní mléko |
| večeře | Telecí s restovanou cibulkou a slaninou, špenát |

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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