ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KETO

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