ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KETO

pondělí 30. listopadu 2026	
snídaně	Míchaná vajíčka s hráškem, salát s kešu
svačina (dopolední)	Zakysaná smetana s čokoládou a pistáciemi
oběd	Kuřecí soté s brokolicí a praženými arašídy
svačina (odpolední)	Mleté maso s parmazánem a chilli jogurtem
večeře	Moravský vrabec se zelím, slaninou a opečenou cibulkou
úterý 1. prosince 2026	
snídaně	Jahodové cottage muffiny s krémem
svačina (dopolední)	Šunková rolka s bylinkami, salát s okurkou, cherry rajčaty a balkánským sýrem
oběd	Zeleninový salát s grilovaným kuřecím masem, kešu, francouzský dresink
svačina (odpolední)	Špenát se sýrem a pinovými oříšky
večeře	Trhané vepřové s cuketovo-žampiónovou směsí
středa 2. prosince 2026	
snídaně	Vaječný svítek s koprovým krémem a uzeným lososem
svačina (dopolední)	Kořeněné švestky s pekanovými ořechy a řeckým jogurtem
oběd	Masový páj s hovězím masem, černými fazolkami a čedarem, zakysaná smetana
svačina (odpolední)	Sýrovo-šunkový mix s olivami
večeře	Drůbeží játra s chorizem, mandlovými lupínky, mix salátů s vlašskými ořechy
čtvrtek 3. prosince 2026	
snídaně	Škvarková pomazánka s pečivem
svačina (dopolední)	Šunková pěna, ředkvičky
oběd	Zapečená miska s mletým masem, goudou a lilkem
svačina (odpolední)	Míša dezert
večeře	Roastbeef s vejcem a kaparovou majonézou, salát
pátek 4. prosince 2026	
snídaně	Pečené ořechové müsli s řeckým jogurtem
svačina (dopolední)	Parmazánový dip, zelenina
oběd	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix
svačina (odpolední)	Vaječné muffinky se slaninou a čedarem
večeře	Vepřové maso na ghí s restovanou cuketou
sobota 5. prosince 2026	
snídaně	Žampiónová frittata se slaninou, teplý lilkový salát
svačina (dopolední)	Acidofilní mléko
oběd	Pečená krkovice s kaparovo-sýrovou omáčkou, celerové hranolky
svačina (odpolední)	Směs ořechů s lyofilizovanými jahodami
večeře	Kuřecí kousky s restovanou zeleninou s tandoori dresinkem
neděle 6. prosince 2026	
snídaně	Blaťácké zlato s avokádovým dipem, vepřová šunka, papriky
svačina (dopolední)	Bílý jogurt
oběd	Kapustové závitky plněné mletým masem, dip ze zakysané smetany
svačina (odpolední)	Polévka se zelenými fazolkami a parmazánem
večeře	Kuřecí plátek s nivou a houbovou směsí

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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