ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KETO

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