ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KOMBI WEEK

pondělí 9. listopadu 2026	
snídaně	Dýňová pomazánka se semínky, salát, chléb
svačina (dopolední)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
oběd	Zapečené chipsy s mletým masem a fazolemi
svačina (odpolední)	Opékané houby s bylinkovým žervé, kukuřičník
večeře	Krůtí kousky s glazovanou řepou, kuskus
úterý 10. listopadu 2026	
snídaně	Pečený müsli dezert se šlehaným tvarohem
svačina (dopolední)	Šunka s mozzarellou, knuspi
oběd	Panang curry s koktejlovými krevetami, rýže
svačina (odpolední)	Cottage se sušenými rajčaty, kedlubna, bageta
večeře	Vepřové maso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, bulgur
středa 11. listopadu 2026	
snídaně	Cibulkový krém s čedarem, pečivo
svačina (dopolední)	Restované papriky se sýrovými chipsy
oběd	Tuňákové kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, těstoviny
svačina (odpolední)	Dezert s jahodami a arašídovým máslem
večeře	Krůtí maso s brokolicí, barevná quinoa
čtvrtek 12. listopadu 2026	
snídaně	Houbová smaženice, salát, bageta
svačina (dopolední)	Sýrová rolka, ředkvičky, knuspi
oběd	Chunks na paprice, těstoviny
svačina (odpolední)	Dezert na způsob tiramisu s jahodami
večeře	Kořeněná rýže s kešu a zeleninou
pátek 13. listopadu 2026	
snídaně	Sýrová frittata se žampiony a špenátem
svačina (dopolední)	Bílý jogurt se zakysanou smetanou a šmakounem a kešu
oběd	Kuře v rajčatové omáčce, rajta
svačina (odpolední)	Listové saláty s ředkví, sýrem a výhonky hrášku
večeře	Masové kuličky s hořčicovým dipem, kyselé okurky

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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