ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KOMBI WEEK

pondělí 16. listopadu 2026	
snídaně	Špenátová míchaná vejce, kedlubna, ciabatta
svačina (dopolední)	Borůvkové smoothie s kešu
oběd	Barevné těstoviny se sýrovou omáčkou a hráškem
svačina (odpolední)	Slaný koláč s cottage sýrem a šunkou, salát
večeře	Vepřové nudličky se zelenými olivami a žampiony, šťouchané brambory
úterý 17. listopadu 2026	
snídaně	Zapečená vejce se šunkou, zelenina, chléb
svačina (dopolední)	Jogurt s mangovým pyré
oběd	Hovězí maso s odlehčenou svíčkovou omáčkou, cereální knedlík
svačina (odpolední)	Paprikové žervé se sýrem, knuspi
večeře	Kuřecí roláda plněná cibulkovou směsí, bulgur
středa 18. listopadu 2026	
snídaně	Vaječná omeleta s cuketou, salát, bageta
svačina (dopolední)	Náš kakaový termix
oběd	Směs z černé čočky s opečeným panýrem
svačina (odpolední)	Cottage s římským kmínem, knuspi
večeře	Krůtí nudličky s paprikami, kuskus
čtvrtek 19. listopadu 2026	
snídaně	Ovesná kaše s pudinkem a borůvkami
svačina (dopolední)	Asijský okurkový salát se sezamem, tyčinky
oběd	Vegetariánské soté s tempehem, tarhoňa
svačina (odpolední)	Balkánský dip s kapií, salát, pečivo
večeře	Řepné kuličky na pórku s pečenými bramborami
pátek 20. listopadu 2026	
snídaně	Vláčný tvarohový chlebíček s kakaovou ricottou
svačina (dopolední)	Slaný krém s bazalkou a slunečnicovými semínky, cherry rajčata
oběd	Pečená kachna s cibulovou remuládou
svačina (odpolední)	Ořechy
večeře	Kuřecí směs s chorizem s květákovou kaší s parmazánem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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