ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KOMBI WEEK

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