ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KOMBI WEEK

pondělí 23. listopadu 2026	
snídaně	Lívanečky s broskvemi a kokosovým krémem
svačina (dopolední)	Houbová pomazánka s hráškovými výhonky, tyčinky
oběd	Fazolové lusky na smetaně s vejcem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Pečená rajčata s minimozzarellou, bageta
večeře	Kuřecí maso s restovanou zeleninou, rýžové nudle
úterý 24. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka s goudou a pečivem, meloun
svačina (dopolední)	Panzanella s kapary a vejcem
oběd	Krůtí plátek s fazolovými lusky a sýrovou směsí, pečené batáty
svačina (odpolední)	Malinový jogurt s cereáliemi
večeře	Vepřové kousky na víně s višněmi, bulgur
středa 25. listopadu 2026	
snídaně	Zapečené vejce s cibulkovou směsí a čedarem, pečivo
svačina (dopolední)	Pomazánka s nivou a česnekem, ředkev, křehké pečivo
oběd	Těstovinový salát s uzeným lososem a koprem
svačina (odpolední)	Mléčný dezert s cereáliemi, meloun
večeře	Kuřecí nudličky s červenou řepou, bulgur
čtvrtek 26. listopadu 2026	
snídaně	Špaldový chléb se sýrovou pomazánkou, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Restovaná zelenina se sýrem a oříšky
oběd	Krémové batáty s černou čočkou a kari, pita
svačina (odpolední)	Tiramisu z ricotty
večeře	Robi s glazovanou červenou řepou, kuskus
pátek 27. listopadu 2026	
snídaně	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
svačina (dopolední)	Pomazánka z uzeného lososa, ředkev
oběd	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink
svačina (odpolední)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
večeře	Hovězí stir fry se zelenými fazolkami a paprikou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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