ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

KOMBI WEEK

Monday	23. November 2026
breakfast	Lívanečky s broskvemi a kokosovým krémem
snack (morning)	Houbová pomazánka s hráškovými výhonky, tyčinky
lunch	Fazolové lusky na smetaně s vejcem, pečené brambory
snack (afternoon)	Pečená rajčata s minimozzarellou, bageta
dinner	Kuřecí maso s restovanou zeleninou, rýžové nudle
Tuesday	24. November 2026
breakfast	Pomazánka s goudou a pečivem, meloun
snack (morning)	Panzanella s kapary a vejcem
lunch	Krůtí plátek s fazolovými lusky a sýrovou směsí, pečené batáty
snack (afternoon)	Malinový jogurt s cereáliemi
dinner	Vepřové kousky na víně s višněmi, bulgur
Wednesday	25. November 2026
breakfast	Zapečené vejce s cibulkovou směsí a čedarem, pečivo
snack (morning)	Pomazánka s nivou a česnekem, ředkev, křehké pečivo
lunch	Těstovinový salát s uzeným lososem a koprem
snack (afternoon)	Mléčný dezert s cereáliemi, meloun
dinner	Kuřecí nudličky s červenou řepou, bulgur
Thursday	26. November 2026
breakfast	Špaldový chléb se sýrovou pomazánkou, cherry rajčata
snack (morning)	Restovaná zelenina se sýrem a oříšky
lunch	Krémové batáty s černou čočkou a kari, pita
snack (afternoon)	Tiramisu z ricotty
dinner	Robi s glazovanou červenou řepou, kuskus
Friday	27. November 2026
breakfast	Banánové muffiny s vanilkovým krémem
snack (morning)	Pomazánka z uzeného lososa, ředkev
lunch	Zeleninový salát s grilovaným krůtím prsem a vlašskými oříšky, francouzský dresink
snack (afternoon)	Jablečné mascarpone s pistáciemi
dinner	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