ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

MENÍČKO

pondělí	9. listopadu 2026
chod1	Penne s rajčatovo-paprikovou omáčkou a s kuřecím masem
chod2	Hovězí líčka na červeném víně s bramborovou kaší
chod3	Vepřové ražničí s pečenými bramborami
chod4	Smažená rýže na asijský způsob s kuřecím masem
chod5	Císařský trhanec přelitý karamelovou omáčkou, sypaný ořechy
salát 1	Salát Nicoise
salát 2	Salát s quinoou, fazolemi, fetou a granátovým jablkem
úterý	10. listopadu 2026
chod1	Hovězí s žampiony a rýží
chod2	Hrachová kaše s paprikovou klobásou a pečivem
chod3	Vepřová krkovice s fazolovými lusky a pečenými bramborami
chod4	Kuřecí Biryani, basmati rýže
chod5	Nudlový nákyp s tvarohem, kompot
salát 1	Caprese salát se směsí listových salátů
salát 2	Těstovinový salát s krůtím masem, slaninou a sýrovým dresinkem
středa	11. listopadu 2026
chod1	Švédské kuličky s hráškem a brusinkami, bramborová kaše
chod2	Kuřecí fajitas se zeleninou a rýží, chilli salsa
chod3	Kachní stehno s červeným zelí, bramborový knedlík
chod4	Bún bò Nam Bô - rýžové nudle s restovaným hovězím steakem a zeleninou
chod5	Palačinky s tvarohovo-ovocným krémem
salát 1	Salát s melounem cantaloupe, prosciuttem a balzamikovou zálivkou
salát 2	Dvoubarevný bulgurový salát s tofu
čtvrtek	12. listopadu 2026
chod1	Rajská omáčka s hovězím masem a houskovým knedlíkem
chod2	Česnekové kuřecí paličky s bramborovou kaší, zelný salát s majonézou
chod3	Španělský ptáček s rýží
chod4	Thajské yellow curry, pita chléb
chod5	Kynuté jahodové knedlíky s tvarohem přelité máslem
salát 1	Míchaný zeleninový salát s vejcem a arašídovým dipem
salát 2	Špaldový salát s krevetami a meruňkami
pátek	13. listopadu 2026
chod1	Vepřové kousky s houbovou omáčkou, šťouchané brambory
chod2	Alfredo linguine s kuřecím masem
chod3	Hovězí žebra, pečené brambory, BBQ omáčka
chod4	Dhál z červené čočky a mungo fazolek
chod5	Kokosová rýže s mangem a pekanovými ořechy
salát 1	Zeleninový salát s vepřovou kýtou, sýrem a hořčičným dresinkem
salát 2	Těstovinový salát s mini mozzarellou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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