ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

MENÍČKO

pondělí	16. listopadu 2026
chod1	Vepřový guláš s bramborem, chléb
chod2	Holandský řízek s bramborovou kaší a okurkou
chod3	Kachní stehno s houbovým kroupotem
chod4	Red Curry s kuřecím masem, jasmínová rýže
chod5	Žemlovka s jablky, tvarohem a rozinkami
salát 1	Řecký salát s fetou
salát 2	Bulgurovo-quinoový salát s krůtím masem
úterý	17. listopadu 2026
chod1	Smetanovo-česneková omáčka s kuřecím masem a farfalle
chod2	Čočka na kyselo s vejcem a pečivem
chod3	Hovězí na houbách s rýží
chod4	Pad thai s kuřecím masem a rýžovými nudlemi
chod5	Rýžový nákyp s broskvemi
salát 1	Kuřecí salát se středomořskou tatarkou
salát 2	Špalda s cizrnou a sušenými švestkami
středa	18. listopadu 2026
chod1	Koprová omáčka s vejcem, houskový knedlík
chod2	Halušky s brynzou a slaninou
chod3	Pečené kuře s majoránkovou nádivkou s houbami
chod4	Nasi goreng rýže s hovězím masem
chod5	Bramborové šulánky s mákem
salát 1	Salát s krevetami, ananasem, mangovým dresinkem a kešu
salát 2	Těstovinový salát se zeleninou, šmakounem a piniovými oříšky
čtvrtek	19. listopadu 2026
chod1	Dušené znojemské kousky, rýže
chod2	Vepřový segedín s houskovým knedlíkem
chod3	Králík na divoko se sladkokyselou omáčkou s pečenou zeleninou a krokety
chod4	Kuřecí Vindaloo, zeleninový salát s jogurtem, basmati rýže
chod5	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem
salát 1	Variace listových salátů s okurkou, sušenými rajčaty a mini mozzarellou, bylinkový dresink, krutony
salát 2	Thajský salát s rýžovými nudlemi a krůtím masem
pátek	20. listopadu 2026
chod1	Boloňské špagety sypané sýrem
chod2	Pečené kuřecí stehno s rýží, mrkvový salát
chod3	Vepřová krkovice s vejcem a pečenými brambory, domácí tatarka
chod4	Indický aloo gobi, pita chléb
chod5	Kynuté knedlíky s borůvkami
salát 1	Salát s gorgonzolou, hrozny a hořčičnou zálivkou
salát 2	Kuskusový salát s vepřovým masem a parmezánem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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