ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

MENÍČKO

pondělí	30. listopadu 2026
chod1	Vepřové na kmíně s rýží
chod2	Chilli con carne s chlebem
chod3	Kladenská pečeně s křenovou omáčkou s wasabi, šťouchané brambory
chod4	Sweet and sour chicken s rýží
chod5	Bavorské vdolky s tvarohem a povidly
salát 1	Zeleninová miska s grilovaným sezamovým tofu, vajíčkem a medovo-hořčičnou zálivkou
salát 2	Salát s tarhoňou, uzeným masem a beraními rohy
úterý	1. prosince 2026
chod1	Těstoviny s bazalkovým pestem a kuřecím masem
chod2	Drůbeží játra na cibulce s mandlemi a rýží
chod3	Sekaná s bramborovou kaší, kyselý okurek
chod4	Kuřecí maso Satay, rýže
chod5	Rýžový nákyp s meruňkami
salát 1	Směs listových salátů s ořechy, tuňákem, sušenými rajčaty a jogurtovo-citronovým dresinkem
salát 2	Čočkový salát s kozím sýrem a brusinkami
středa	2. prosince 2026
chod1	Krémový špenát s vejcem a bramborovým knedlíkem
chod2	Kuřecí roláda se šťouchanými bramborami
chod3	Vepřová panenka s povidlovou omáčkou a bramborovými krokety
chod4	Udon nudle s Teriyaki kuřetem
chod5	Buchtičky s pistáciovým krémem
salát 1	Pikantní marinované krůtí maso s kari dresinkem, salátový mix s mandarinkou
salát 2	Těstoviny se zeleninou a halloumi
čtvrtek	3. prosince 2026
chod1	Hovězí guláš s houskovým knedlíkem a cibulí
chod2	Boloňské lasagne
chod3	Grilovaný kuřecí plátek s houbovou omáčkou, špalíčky
chod4	Vietnamský karamelizovaný bůček s rýží
chod5	Kynuté knedlíky s borůvkami
salát 1	Salát se sojovými boby a parmazánem
salát 2	Bulgurový salát se středomořskou zeleninou a chorizem
pátek	4. prosince 2026
chod1	Kuřecí kousky ve smetanové omáčce se sušenými rajčaty, noky
chod2	Vepřové výpečky se zelím na houskovým knedlíkem
chod3	Kančí maso se šípkovou omáčkou, variace knedlí
chod4	Indické máslové kuře, rýže
chod5	Palačinky s marmeládou a vanilkovým krémem
salát 1	Salát s opečenými žampiony, kuřecím masem a česnekovým dresinkem
salát 2	Quinoa salát s ořechovým dresinkem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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