ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 1.6. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO MÁMY

pondělí 1. června 2026	
snídaně	Mátové mousse, červená řepa, chléb
svačina (dopolední)	Grilovaná cuketa se šunkou a parmazánem
oběd	Trhané krůtí maso s okurkovou salsou a ciabattou
svačina (odpolední)	Malinový dezert na způsob tiramisu
večeře	Lehká hovězí svíčková, rýžový muffin
úterý 2. června 2026	
snídaně	Jáhlová kaše s borůvkami a chia semínky
svačina (dopolední)	Cottage s vejcem, rohlíček
oběd	Losos se špenátem a pečenými batáty
svačina (odpolední)	Višňový jogurt s burisony
večeře	Tvarohové gnocchi v rajské omáčce se sýrem
středa 3. června 2026	
snídaně	Sýrová pěna s kyselou okurkou, chléb
svačina (dopolední)	Dezert s žervé sýrem a meruňkami
oběd	Hovězí na houbách, rýže
svačina (odpolední)	Čerstvý sýr se salátem a zálivkou, tyčinky
večeře	Krůtí na paprice, těstoviny
čtvrtek 4. června 2026	
snídaně	Pečené švestky s minimozzarellou a mazancem
svačina (dopolední)	Koprový dip, trojhránky, salát
oběd	Kuřecí kousky s čedarem a dýní, kuskus
svačina (odpolední)	Náš hruškový kompot, bílý jogurt
večeře	Okoun s parmazánem, chřest se šunkou, brambory
pátek 5. června 2026	
snídaně	Zapečený sýrovo-šunkový toust
svačina (dopolední)	Pudink z quinoy s ostružinami
oběd	Špagety s krémovým fenyklem a vepřovým masem
svačina (odpolední)	Pomazánka z pečených paprik, knuspi
večeře	Králík na bílém víně a hořčici, bulgur

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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