ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO MÁMY

pondělí 9. listopadu 2026	
snídaně	Panini se sýrem a šunkou
svačina (dopolední)	Cottage s ementálem a celerovými hranolky, tyčinky
oběd	Králík s žampiony, divoká rýže
svačina (odpolední)	Smetanová pěna s bílou čokoládou a malinami
večeře	Špenát s vejcem, brambory
úterý 10. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka z červené řepy, chléb
svačina (dopolední)	Borůvkový jogurt s ovesnými vločkami
oběd	Kuřecí nudličky se zelenými fazolkami v krémové omáčce, těstoviny
svačina (odpolední)	Tvrdé sýry s pomazánkovým máslem, trojhránky, meloun
večeře	Zapečená treska na rajčatech s bulgurem
středa 11. listopadu 2026	
snídaně	Mazanec s meruňkovým džemem a strouhaným tvarohem
svačina (dopolední)	Knuspi s karotkovou pomazánkou, salát
oběd	Krůtí špíz s batátovými hranolkami
svačina (odpolední)	Tiramisu z ricotty
večeře	Hovězí znojemské kousky s rýží
čtvrtek 12. listopadu 2026	
snídaně	Vaječná omeleta se sýrem, salát, pečivo
svačina (dopolední)	Zeleninová krémová polévka s parmazánem
oběd	Kofty se zeleninou a mátovým dipem, pita
svačina (odpolední)	Mléčný dezert s ostružinami a cornflakes
večeře	Kuřecí palička s cuketou a kuskusem
pátek 13. listopadu 2026	
snídaně	Croissant s tvarohovo-švestkovým krémem a hruškovým chutney
svačina (dopolední)	Zeleninové hranolky s avokádovou salsou a šunkou
oběd	Losos s chřestem, šťouchané brambory, hořčicový dresink
svačina (odpolední)	Mozzarella se salátem, bageta
večeře	Vepřové ragú s těstovinami

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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