ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO MÁMY

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