ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO MÁMY

pondělí 16. listopadu 2026	
snídaně	Cottage s parmskou šunkou, mrkvový salát, pečivo
svačina (dopolední)	Carpaccio z červené řepy s balkánským sýrem
oběd	Těstovinový nákyp s broskvemi
svačina (odpolední)	Sýrová rolka, rohlíček
večeře	Quinoa se špenátem a krůtím masem
úterý 17. listopadu 2026	
snídaně	Koláč s višňovým krémem
svačina (dopolední)	Koprový dip, trojhránky, salát
oběd	Bulgur s karamelizovaným fenyklem, kuřecím masem a čedarovou omáčkou
svačina (odpolední)	Banánovo-avokádové smoothie
večeře	Hovězí nudličky s restovanými fazolkami, gnocchi
středa 18. listopadu 2026	
snídaně	Cuketová smaženice, pečivo
svačina (dopolední)	Sušené švestky a meruňky
oběd	Candát s pomodoro směsí, pečené brambory
svačina (odpolední)	Tvaroh na slano s tyčinkami
večeře	Vepřové kousky s hlívou ústřičnou, těstoviny
čtvrtek 19. listopadu 2026	
snídaně	Jáhelný pudink s ostružinami
svačina (dopolední)	Ciabatta s lučinou, šunkou a goudou
oběd	Hovězí kousky s glazovanou červenou řepou, kuskus
svačina (odpolední)	Taštičky s povidlovou náplní
večeře	Kuřecí maso se sýrovým dresinkem a sous-vide zeleninou
pátek 20. listopadu 2026	
snídaně	Pečivo s trhaným vepřovým masem
svačina (dopolední)	Pomazánka z pečených paprik, knuspi
oběd	Krůtí na celeru, rýže
svačina (odpolední)	Termix s příchutí vanilky, borůvky
večeře	Salát s tuňákem, mozzarellou a bazalkovým dresinkem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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