ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO MÁMY

Monday	16. November 2026
breakfast	Cottage s parmskou šunkou, mrkvový salát, pečivo
snack (morning)	Carpaccio z červené řepy s balkánským sýrem
lunch	Těstovinový nákyp s broskvemi
snack (afternoon)	Sýrová rolka, rohlíček
dinner	Quinoa se špenátem a krůtím masem
Tuesday	17. November 2026
breakfast	Koláč s višňovým krémem
snack (morning)	Koprový dip, trojhránky, salát
lunch	Bulgur s karamelizovaným fenyklem, kuřecím masem a čedarovou omáčkou
snack (afternoon)	Banánovo-avokádové smoothie
dinner	Hovězí nudličky s restovanými fazolkami, gnocchi
Wednesday	18. November 2026
breakfast	Cuketová smaženice, pečivo
snack (morning)	Sušené švestky a meruňky
lunch	Candát s pomodoro směsí, pečené brambory
snack (afternoon)	Tvaroh na slano s tyčinkami
dinner	Vepřové kousky s hlívou ústřičnou, těstoviny
Thursday	19. November 2026
breakfast	Jáhelný pudink s ostružinami
snack (morning)	Ciabatta s lučinou, šunkou a goudou
lunch	Hovězí kousky s glazovanou červenou řepou, kuskus
snack (afternoon)	Taštičky s povidlovou náplní
dinner	Kuřecí maso se sýrovým dresinkem a sous-vide zeleninou
Friday	20. November 2026
breakfast	Pečivo s trhaným vepřovým masem
snack (morning)	Pomazánka z pečených paprik, knuspi
lunch	Krůtí na celeru, rýže
snack (afternoon)	Termix s příchutí vanilky, borůvky
dinner	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