ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 20.4. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO MÁMY

pondělí 20. dubna 2026	
snídaně	Kokosová rýže s malinami a pistáciemi
svačina (dopolední)	Šunkové mousse s hráškovými výhonky, kukuřičník
oběd	Krůtí maso s pestem z pečeného lilku, kuskus
svačina (odpolední)	Tvarohový jogurt s javorovým sirupem, dobrou vlákninou a sušeným ovocem
večeře	Salát s tuňákem, zeleninou a bramborami
úterý 21. dubna 2026	
snídaně	Závin s hlívou ústřičnou
svačina (dopolední)	Salát Waldorf
oběd	Tortilla s masovými kuličkami s ementálem a jogurtovým dresinkem
svačina (odpolední)	Knuspi s tvarohovou pomazánkou
večeře	Těstoviny s kuřecím ragú
středa 22. dubna 2026	
snídaně	Masová pomazánka se strouhaným sýrem, chléb
svačina (dopolední)	Mléčný nápoj višeň-vanilka
oběd	Okoun s bylinkami, zeleninové pyré, meruňky s hrozny
svačina (odpolední)	Tvrdé sýry s tzatziky, tyčinky
večeře	Hovězí na kmíně, zlatá rýže, teplý cuketový salát
čtvrtek 23. dubna 2026	
snídaně	Toust s petrželkovým máslem, šunkou a sýrem
svačina (dopolední)	Cottage s baby karotkou a slunečnicovými semínky
oběd	Těstoviny se špenátem, ricottou a mandlemi
svačina (odpolední)	Dezert se švestkami a ovesnými vločkami
večeře	Vepřové kousky se smetanovým přelivem z pečených paprik, halušky
pátek 24. dubna 2026	
snídaně	Vajíčkový salát, chléb
svačina (dopolední)	Hrušky se skořicí a bílým jogurtem
oběd	Paličky s rajčaty a mascarpone, bulgur
svačina (odpolední)	Mozzarella s parmskou šunkou, meloun, rohlíček
večeře	Králík na divoko, šťouchané brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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