ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO MÁMY

pondělí 23. listopadu 2026	
snídaně	Palačinka s broskvovým přelivem a tvarohem
svačina (dopolední)	Čedarová pomazánka se salátem, knuspi
oběd	Sekaná s vejcem, zelí z červené řepy, brambory
svačina (odpolední)	Cottage s hruškami a lískovými oříšky
večeře	Dýňové rizoto s krůtím masem
úterý 24. listopadu 2026	
snídaně	Omeleta s mascarpone, pečivo
svačina (dopolední)	Vanilkový krém s pečeným jablkem a skořicí
oběd	Kuřecí roláda plněná goudou, bulgur
svačina (odpolední)	Mozzarella s melounem a trojhránky
večeře	Losos s bylinkovou posypkou, restovanou zeleninou, brambory
středa 25. listopadu 2026	
snídaně	Sendvič s krůtím masem
svačina (dopolední)	Jogurt s ostružinami a mandlemi
oběd	Špenátové špalíčky s krémovým bazalkovým dresinkem
svačina (odpolední)	Dip z čerstvého sýra, ciabatta
večeře	Vepřové se sušenými švestkami a baby karotkou, těstoviny
čtvrtek 26. listopadu 2026	
snídaně	Vajíčková pomazánka, pečivo
svačina (dopolední)	Pestrá zeleninová polévka
oběd	Treska se sýrovou omáčkou, pečené batáty
svačina (odpolední)	Banánovo-meruňkové pyré
večeře	Wrap s kuřecím masem a římským salátem
pátek 27. listopadu 2026	
snídaně	Ricottový dezert s borůvkami a makadamovými oříšky
svačina (dopolední)	Hlíva s fenyklem, koprovým žervé, rohlíček
oběd	Hovězí kousky s mrkví, rýže, okurkový salát
svačina (odpolední)	Bílý jogurt s hroznovým kompotem
večeře	Zlatý kuskus se zeleninou a šmakounem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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