ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO MÁMY

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