ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO MÁMY

pondělí 30. listopadu 2026	
snídaně	Zapečený sýrovo-šunkový toust
svačina (dopolední)	Pudink z quinoy s ostružinami
oběd	Špagety s krémovým fenyklem a vepřovým masem
svačina (odpolední)	Celerovo-mrkvová pomazánka, křehký chléb
večeře	Kuřecí kousky s čedarem a dýní, bulgur
úterý 1. prosince 2026	
snídaně	Mátové mousse, červená řepa, pečivo
svačina (dopolední)	Grilovaná cuketa se šunkou a parmazánem
oběd	Trhané krůtí maso s okurkovou salsou a ciabattou
svačina (odpolední)	Malinový dezert na způsob tiramisu
večeře	Lehká hovězí svíčková, rýžový muffin
středa 2. prosince 2026	
snídaně	Jáhlová kaše s borůvkami a chia semínky
svačina (dopolední)	Cottage s vejcem, pečivo
oběd	Candát se špenátem a batáty
svačina (odpolední)	Meruňkový jogurt s burisony
večeře	Tvarohové gnocchi v rajské omáčce se sýrem
čtvrtek 3. prosince 2026	
snídaně	Sýrová pěna s kyselou okurkou, chléb
svačina (dopolední)	Dezert s žervé sýrem a višněmi
oběd	Hovězí na houbách, rýže
svačina (odpolední)	Čerstvý sýr se salátem a zálivkou, knuspi
večeře	Těstoviny s lilkem a pečenou cuketou a krůtím masem
pátek 4. prosince 2026	
snídaně	Pečené švestky s minimozzarellou a mazancem
svačina (dopolední)	Trojhránky s kukuřičnou pomazánkou
oběd	Králík na hořčici, kuskus
svačina (odpolední)	Náš hruškový kompot, bílý jogurt
večeře	Okoun s parmazánem, chřest se šunkou, brambory

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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