ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO MÁMY

Monday	30. November 2026
breakfast	Zapečený sýrovo-šunkový toust
snack (morning)	Pudink z quinoy s ostružinami
lunch	Špagety s krémovým fenyklem a vepřovým masem
snack (afternoon)	Celerovo-mrkvová pomazánka, křehký chléb
dinner	Kuřecí kousky s čedarem a dýní, bulgur
Tuesday	1. December 2026
breakfast	Mátové mousse, červená řepa, pečivo
snack (morning)	Grilovaná cuketa se šunkou a parmazánem
lunch	Trhané krůtí maso s okurkovou salsou a ciabattou
snack (afternoon)	Malinový dezert na způsob tiramisu
dinner	Lehká hovězí svíčková, rýžový muffin
Wednesday	2. December 2026
breakfast	Jáhlová kaše s borůvkami a chia semínky
snack (morning)	Cottage s vejcem, pečivo
lunch	Candát se špenátem a batáty
snack (afternoon)	Meruňkový jogurt s burisony
dinner	Tvarohové gnocchi v rajské omáčce se sýrem
Thursday	3. December 2026
breakfast	Sýrová pěna s kyselou okurkou, chléb
snack (morning)	Dezert s žervé sýrem a višněmi
lunch	Hovězí na houbách, rýže
snack (afternoon)	Čerstvý sýr se salátem a zálivkou, knuspi
dinner	Těstoviny s lilkem a pečenou cuketou a krůtím masem
Friday	4. December 2026
breakfast	Pečené švestky s minimozzarellou a mazancem
snack (morning)	Trojhránky s kukuřičnou pomazánkou
lunch	Králík na hořčici, kuskus
snack (afternoon)	Náš hruškový kompot, bílý jogurt
dinner	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