ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO ZDRAVÍ

pondělí 9. listopadu 2026	
snídaně	Dýňová pomazánka se semínky, salát, chléb
svačina (dopolední)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
oběd	Zapečené chipsy s mletým masem a fazolemi
svačina (odpolední)	Opékané houby s bylinkovým žervé, kukuřičník
večeře	Krůtí kousky s glazovanou řepou, kuskus
úterý 10. listopadu 2026	
snídaně	Mrkvové muffiny s jogurtovým krémem
svačina (dopolední)	Hanácký salát, bageta
oběd	Candát s hořčicovým přelivem, batátovo-celerové hranolky
svačina (odpolední)	Pomazánka s pažitkou, okurky, knuspi
večeře	Celozrnná tortilla s kuřecím masem a špenátem
středa 11. listopadu 2026	
snídaně	Cibulkový krém s čedarem, pečivo
svačina (dopolední)	Rajská polévka se semínky
oběd	Smažené nudle s krůtím masem a zeleninou
svačina (odpolední)	Dezert s marakujovo-ananasovým pyré
večeře	Španělský ptáček naruby, rýže
čtvrtek 12. listopadu 2026	
snídaně	Náš pribináček s goji a lívanečky
svačina (dopolední)	Cottage s kapary, tyčinky
oběd	Sekaná s cuketou a mátovým dresinkem, brambory
svačina (odpolední)	Pizza s chorizem a kukuřicí, salát
večeře	Těstoviny s žampionovou omáčkou
pátek 13. listopadu 2026	
snídaně	Zapečená vejce s anglickou slaninou, pečivo
svačina (dopolední)	Salát s uzeným lososem a semínky
oběd	Rizoto s lilkem, pečenými rajčaty a parmazánem
svačina (odpolední)	Skořicové švestky s tvarohovým krémem
večeře	Plněné knedlíky uzeným masem a kysaným zelím

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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