ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO ZDRAVÍ

Monday 9. November 2026	
breakfast	Dýňová pomazánka se semínky, salát, chléb
snack (morning)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
lunch	Zapečené chipsy s mletým masem a fazolemi
snack (afternoon)	Opékané houby s bylinkovým žervé, kukuřičník
dinner	Krůtí kousky s glazovanou řepou, kuskus
Tuesday 10. November 2026	
breakfast	Mrkvové muffiny s jogurtovým krémem
snack (morning)	Hanácký salát, bageta
lunch	Candát s hořčicovým přelivem, batátovo-celerové hranolky
snack (afternoon)	Pomazánka s pažitkou, okurky, knuspi
dinner	Celozrnná tortilla s kuřecím masem a špenátem
Wednesday 11. November 2026	
breakfast	Cibulkový krém s čedarem, pečivo
snack (morning)	Rajská polévka se semínky
lunch	Smažené nudle s krůtím masem a zeleninou
snack (afternoon)	Dezert s marakujovo-ananasovým pyré
dinner	Španělský ptáček naruby, rýže
Thursday 12. November 2026	
breakfast	Náš pribináček s goji a lívanečky
snack (morning)	Cottage s kapary, tyčinky
lunch	Sekaná s cuketou a mátovým dresinkem, brambory
snack (afternoon)	Pizza s chorizem a kukuřicí, salát
dinner	Těstoviny s žampionovou omáčkou
Friday 13. November 2026	
breakfast	Zapečená vejce s anglickou slaninou, pečivo
snack (morning)	Salát s uzeným lososem a semínky
lunch	Rizoto s lilkem, pečenými rajčaty a parmazánem
snack (afternoon)	Skořicové švestky s tvarohovým krémem
dinner	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