ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO ZDRAVÍ

Monday 16. November 2026	
breakfast	Špenátová míchaná vejce, kedlubna, ciabatta
snack (morning)	Borůvkové smoothie s kešu
lunch	Barevné těstoviny se sýrovou omáčkou a hráškem
snack (afternoon)	Slaný koláč s cottage sýrem a šunkou, salát
dinner	Vepřové nudličky se zelenými olivami a žampiony, šťouchané brambory
Tuesday 17. November 2026	
breakfast	Pomazánka květáková, cherry rajčata, pečivo
snack (morning)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
lunch	Rizoto z pečených paprik s čedarem
snack (afternoon)	Okurková salsa se sezamovou zálivkou a tofu, tyčinky
dinner	Kuřecí směs s kukuřicí a smetanou, kuskus
Wednesday 18. November 2026	
breakfast	Jogurtový krém s malinami a pečeným müsli
snack (morning)	Knuspi s pórkovým žervé
lunch	Vepřové maso s celozrnnou pitou a zelným salátem
snack (afternoon)	Mrkvové placky s amarantem a kari dipem, salát
dinner	Špalíčky s cuketou a pestem z pečeného česneku
Thursday 19. November 2026	
breakfast	Sendvič s pomazánkou z pečených rajčat, paprika
snack (morning)	Celerová pomazánka s kukuřicí, salát, trojhránky
lunch	Hrachová kaše s kroupami a hovězími kousky
snack (afternoon)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
dinner	Nasi goreng rýže s krůtím masem
Friday 20. November 2026	
breakfast	Pomazánka z červené řepy, chléb
snack (morning)	Mangovo-meruňkový dezert s čokoládou
lunch	Kuřecí roláda plněná chorizem a švestkami, pečené grenaille
snack (afternoon)	Mini mozzarella s libečkovým dipem, pečivo
dinner	Salát s tarhoňou, uzeným lososem a koprem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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