ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

# Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO ZDRAVÍ

| | |
|---|---|
| **pondělí** 23. listopadu 2026 | |
| snídaně | Lívanečky s broskvemi a kokosovým krémem |
| svačina (dopolední) | Houbová pomazánka s hráškovými výhonky, tyčinky |
| oběd | Fazolové lusky na smetaně s vejcem, pečené brambory |
| svačina (odpolední) | Pečená rajčata s minimozzarellou, bageta |
| večeře | Kuřecí maso s restovanou zeleninou, rýžové nudle |
| **úterý** 24. listopadu 2026 | |
| snídaně | Francouzská omeleta, salát, pečivo |
| svačina (dopolední) | Jogurt s mangovým pyré |
| oběd | Hovězí kousky na arašídovém másle s paprikami, kuskus |
| svačina (odpolední) | Tzatziki s trojhránky |
| večeře | Vepřová panenka na víně s kaší |
| **středa** 25. listopadu 2026 | |
| snídaně | Pomazánka libečková se semínky, pečivo |
| svačina (dopolední) | Zapečený toust s Heroldem a šalotkou, kedlubna |
| oběd | Treska s mascarponovo-cuketovou omáčkou, zlatá rýže |
| svačina (odpolední) | Hruškový krém s dobrou vlákninou a sušeným ovocem |
| večeře | Bulgur s kukuřičným pestem a krůtím masem |
| **čtvrtek** 26. listopadu 2026 | |
| snídaně | Banánový chlebíček se sladkým žervé krémem |
| svačina (dopolední) | Pórková polévka s ricottou a čedarem |
| oběd | Cizrna s lilkem a mletým masem, pečivo |
| svačina (odpolední) | Cottage se šunkou, salát, knuspi |
| večeře | Řepné kuličky se sýrovým dresinkem, šťouchané brambory |
| **pátek** 27. listopadu 2026 | |
| snídaně | Pomazánka z pečeného lososa, ředkev, chléb |
| svačina (dopolední) | Míchaná zelenina s jogurtovým dresinkem |
| oběd | Těstoviny s krémovým špenátem a kuřecím masem |
| svačina (odpolední) | Čokoládová pěna s borůvkami |
| večeře | Hovězí Vindaloo, pilaf s hráškem |

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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