ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO ZDRAVÍ

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