ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO ZDRAVÍ

pondělí 30. listopadu 2026	
snídaně	Míchaná vajíčka s brynzou, cherry rajčata, chléb
svačina (dopolední)	Okurková salsa s fetou, křehké pečivo
oběd	Čevabčiči se šťouchanými bramborami, hořčičný dresink
svačina (odpolední)	Sladký krém s broskvemi a chia
večeře	Krůtí nudličky na žampionech, kuskus
úterý 1. prosince 2026	
snídaně	Hruškový muffin s javorovým krémem a malinami
svačina (dopolední)	Dýňová polévka
oběd	Vepřový segedínský guláš s tarhoňou
svačina (odpolední)	Rolky s tymiánovým krémem, knuspi
večeře	Pečený losos s fitness tatarkou, pečené grenaille
středa 2. prosince 2026	
snídaně	Pečivo s kukuřičnou pomazánkou, barevná paprika
svačina (dopolední)	Salát s parmskou šunkou a hráškovými výhonky
oběd	Wrap s kuřecími kousky a parmazánovým dresinkem
svačina (odpolední)	Jogurt s jahodami a cereáliemi
večeře	Masové karbanátky s luštěninou a rajčatovou omáčkou, bulgur
čtvrtek 3. prosince 2026	
snídaně	Slaný závin se zeleninou a uzeným masem
svačina (dopolední)	Tvarohový dezert s ostružinami a quinoou
oběd	Špalíčky se špenátovým pestem a cuketou
svačina (odpolední)	Cibulové čatní se sýrem Herold, trojhránky
večeře	Kuře na paprice, těstoviny
pátek 4. prosince 2026	
snídaně	Palačinky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou
svačina (dopolední)	Opékané houby s bylinkovým žervé, ciabatta
oběd	Krůtí maso s přelivem z lučiny, pečené batáty
svačina (odpolední)	Olivový cottage, salát, křehké pečivo
večeře	Srbské rizoto sypané sýrem, okurek

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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