ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO ZDRAVÍ

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