ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PRO ZDRAVÍ NA CESTY

pondělí 16. listopadu 2026	
snídaně	Špenátová míchaná vejce, kedlubna, ciabatta
svačina (dopolední)	Borůvkové smoothie s kešu
svačina (odpolední)	Slaný koláč s cottage sýrem a šunkou, salát
večeře	Vepřové nudličky se zelenými olivami a žampiony, šťouchané brambory
úterý 17. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka květáková, cherry rajčata, pečivo
svačina (dopolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
svačina (odpolední)	Okurková salsa se sezamovou zálivkou a tofu, tyčinky
večeře	Kuřecí směs s kukuřicí a smetanou, kuskus
středa 18. listopadu 2026	
snídaně	Jogurtový krém s malinami a pečeným müsli
svačina (dopolední)	Knuspi s pórkovým žervé
svačina (odpolední)	Mrkvové placky s amarantem a kari dipem, salát
večeře	Špalíčky s cuketou a pestem z pečeného česneku
čtvrtek 19. listopadu 2026	
snídaně	Sendvič s pomazánkou z pečených rajčat, paprika
svačina (dopolední)	Celerová pomazánka s kukuřicí, salát, trojhránky
svačina (odpolední)	Pečený ananas s badyánem a bílým jogurtem
večeře	Nasi goreng rýže s krůtím masem
pátek 20. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka z červené řepy, chléb
svačina (dopolední)	Mangovo-meruňkový dezert s čokoládou
svačina (odpolední)	Mini mozzarella s libečkovým dipem, pečivo
večeře	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