ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PROTEIN +

pondělí 9. listopadu 2026	
snídaně	Vajíčková pomazánka, okurka, pečivo
svačina (dopolední)	Jahody s vanilkovým krémem
oběd	Drůbeží roláda s čedarem a žampiony, divoká rýže
svačina (odpolední)	Sezónní salát s balkánem
večeře	Hovězí tokáň, těstoviny
úterý 10. listopadu 2026	
snídaně	Pečený müsli dezert se šlehaným tvarohem
svačina (dopolední)	Šunka s mozzarellou, knuspi
oběd	Panang curry s koktejlovými krevetami, rýže
svačina (odpolední)	Cottage se sušenými rajčaty, kedlubna, bageta
večeře	Vepřové maso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, bulgur
středa 11. listopadu 2026	
snídaně	Blaťácké zlato s petrželkovou pomazánkou, cherry, chléb
svačina (dopolední)	Salát s melounem a kozím sýrem
oběd	Hovězí burger s dipem, stir-fry zelí, pita
svačina (odpolední)	Borůvkový krém s tvarohem se špaldovými lupínky
večeře	Kuřecí nugetky v jogurtu s mrkvovo-hrachovým pyré
čtvrtek 12. listopadu 2026	
snídaně	Vejce s avokádovým dipem a parmskou šunkou, bageta
svačina (dopolední)	Meruňkovo-jablečné pyré s hořkou čokoládou
oběd	Králičí maso na česneku s kuskusem, ředkvičková salsa
svačina (odpolední)	Pečivo se sýry a salátem
večeře	Candát s restovanou zeleninou a dresinkem, šťouchané brambory
pátek 13. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka z lučiny a restované šunky, salát, špaldový chléb
svačina (dopolední)	Tvaroháček s rybízem a čokoládou
oběd	Vepřové kostky s červenou řepou, cuketovník
svačina (odpolední)	Kukuřičná krémová polévka
večeře	Krůtí tikka masala, jasmínová rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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