ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PROTEIN +

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