ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena



pondělí 16. listopadu 2026	
snídaně	Batátová pomazánka s tymiánem a čerstvým sýrem, pečivo
svačina (dopolední)	Listové saláty s krůtím masem a jogurtovou zálivkou
oběd	Kuřecí kousky na cuketě, kuskus s pečenými rajčaty
svačina (odpolední)	Dezert s quinoou a borůvkami
večeře	Mořská štika se semínky a dresinkem, šťouchané brambory
úterý 17. listopadu 2026	
snídaně	Zapečená vejce se šunkou, zelenina, chléb
svačina (dopolední)	Jogurt s mangovým pyré
oběd	Hovězí maso s odlehčenou svíčkovou omáčkou, cereální knedlík
svačina (odpolední)	Paprikové žervé se sýrem, knuspi
večeře	Kuřecí roláda plněná cibulkovou směsí, bulgur
středa 18. listopadu 2026	
snídaně	Lívanečky s přelivem z lesního ovoce a tvarohovým krémem
svačina (dopolední)	Houbová polévka s parmazánem
oběd	Tortilla s mletým masem a červeným zelím
svačina (odpolední)	Cottage s vejcem, knuspi
večeře	Vepřové maso s restovanou zeleninou, fitness tatarka
čtvrtek 19. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka z ricotty a brynzy, salát, bageta
svačina (dopolední)	Dezert s malinami
oběd	Celozrnné těstoviny pomodoro s vepřovým masem
svačina (odpolední)	Carpaccio z červené řepy s mozzarellou
večeře	Krůtí kousky s brokolicí, rýže
pátek 20. listopadu 2026	
snídaně	Míchaná vejce s uzeným sýrem, ředkvičky, chléb
svačina (dopolední)	Salát z černé čočky s opečeným šmakounem a jogurtovým dipem
oběd	Rybí kuličky v mandlovo-kokosové omáčce, pečené grenaille
svačina (odpolední)	Avokádovo-kakaový krém s jahodami
večeře	Hovězí nudličky s houbami a špenátem, celozrnné těstoviny

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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