ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PROTEIN +

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