ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PROTEIN +

pondělí 23. listopadu 2026	
snídaně	Vaječná omeleta s cuketou, salát, bageta
svačina (dopolední)	Křenová pěna, cherry, fitchléb
oběd	Vepřové maso s omáčkou z arašídů, kuskus se zkaramelizovaným fenyklem
svačina (odpolední)	Ricottový krém s pečenými švestkami
večeře	Pečené kuřecí maso s mrkvovo-hrachovým pyré
úterý 24. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka s goudou a pečivem, meloun
svačina (dopolední)	Panzanella s kapary a vejcem
oběd	Krůtí plátek s fazolovými lusky a sýrovou směsí, pečené batáty
svačina (odpolední)	Malinový jogurt s cereáliemi
večeře	Vepřové kousky na víně s višněmi, bulgur
středa 25. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka s krůtím masem, salát, žitný rohlík
svačina (dopolední)	Jahodový dezert s čokoládou
oběd	Chilli con carne s rýží
svačina (odpolední)	Pórková polévka s čedarem
večeře	Barevný středomořský těstovinový salát s tuňákem
čtvrtek 26. listopadu 2026	
snídaně	Sendvič se šunkou a vejcem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Opékané houby s bylinkovým žervé, kukuřičník
oběd	Bramborákové kuře, salát z pekingského zelí
svačina (odpolední)	Borůvkový dezert s datlovým sirupem a pekany
večeře	Mleté maso na worchestru s lilkem, špenátové noky
pátek 27. listopadu 2026	
snídaně	Zapečená ricotta s ostružinovo-mátovým přelivem
svačina (dopolední)	Salát s marinovaným tofu a sezamem
oběd	Okoun s karotkou a hráškem, bulgur
svačina (odpolední)	Cottage se semínky, knuspi
večeře	Krůtí nudličky s krémovými houbami, divoká rýže

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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