ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PROTEIN +

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