ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PROTEIN +

pondělí 30. listopadu 2026	
snídaně	Míchaná vejce s pórkem, chléb
svačina (dopolední)	Dip s pečeným česnekem, knuspi
oběd	Hovězí maso v hořčičné omáčce s těstovinami
svačina (odpolední)	Cereálie s bílým jogurtem a ořechy
večeře	Dušené kuřecí maso s mrkví, rýže
úterý 1. prosince 2026	
snídaně	Tortilla se šunkou a sýrem, ředkvičky
svačina (dopolední)	Ostružinový kefírový nápoj s datlovým sirupem
oběd	Treska s pistáciovým pestem, pečené brambory
svačina (odpolední)	Petrželková pomazánka s pekanovými ořechy, trojhránky
večeře	Krůtí nudličky s paprikami, kuskus
středa 2. prosince 2026	
snídaně	Vajíčková směs s uzeným sýrem, mrkev, pečivo
svačina (dopolední)	Salát s mozzarellou a kapary
oběd	Řepové rizoto s kuřecím masem
svačina (odpolední)	Dezert s jahodami a arašídovým máslem
večeře	Dančí kostky s dýňovou omáčkou, těstoviny
čtvrtek 3. prosince 2026	
snídaně	Ovesná kaše s borůvkami, para ořechy a strouhanou čokoládou
svačina (dopolední)	Šunková variace s okurkovým salátem, pečivo
oběd	Dušená kapusta s vepřovým masem, kroupy
svačina (odpolední)	Žervé s čerstvým sýrem a celerovými hranolkami, rohlíček
večeře	Candát s houbovým přelivem, šťouchané brambory
pátek 4. prosince 2026	
snídaně	Pomazánka se šmakounem, salát, chléb
svačina (dopolední)	Šlehaný tvaroh s hruškami a skořicí
oběd	Cizrnový Chana daal s krůtím masem
svačina (odpolední)	Muffin z vaječného bílku s cuketou, ředkev
večeře	Pomalu pečené hovězí maso s bulgurem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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