ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

PROTEIN +

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