ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

pondělí 16. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka z dýně Hokkaido, pečivo, jablko
oběd	Řepné karbanátky s quinoou a bramborovou kaší
večeře	Hovězí plátky s cuketovou omáčkou a bazalkovými noky
úterý 17. listopadu 2026	
snídaně	Tvarohové syrniki s broskvovým přelivem a ricottovým krémem
oběd	Špagety s chřestovým pestem a vepřovým masem
večeře	Krůtí maso s bylinkovým dresinkem a sous-vide zeleninou
středa 18. listopadu 2026	
snídaně	Vajíčková pomazánka z bílků, salát, pečivo
oběd	Hovězí rajská omáčka, knedlík
večeře	Zapečené brambory s kuřecím masem a zeleninou
čtvrtek 19. listopadu 2026	
snídaně	Šunková rolka s bylinkovým krémem, barevná mrkev, pečivo
oběd	Nudlový nákyp s tvarohem
večeře	Přírodní vepřový plátek s polentou, salát z červené řepy
pátek 20. listopadu 2026	
snídaně	Meruňkový clafoutis s ochuceným tvarohem
oběd	Palačinky s mletým masem a špenátem
večeře	Rýže s krevetami a zeleninou

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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