ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 9.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

pondělí 9. listopadu 2026	
snídaně	Banánový chlebíček se sladkým žervé krémem
svačina (dopolední)	Carpaccio z červené řepy s rukolou
oběd	Robi nudličky s broskvemi, bulgur s adzuki
svačina (odpolední)	Trojhránky s uzeným sýrem, okurková salsa
večeře	Barevné fusilli se špenátem, sýrem a mandlemi
úterý 10. listopadu 2026	
snídaně	Zapečené quesadillas s kukuřicí, sýrem a avokádem, kedlubna
svačina (dopolední)	Tvaroh s lesním ovocem a chia
oběd	Brokolicové karbanátky s naší tatarkou, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Houbová pomazánka s hráškovými výhonky, tyčinky
večeře	Klaso s dušenou mrkví, kuskus
středa 11. listopadu 2026	
snídaně	Palačinky s ricottovým krémem a malinami
svačina (dopolední)	Cherry rajčata se salátem a fetou
oběd	Kokosové rizoto s hráškem a lilkem
svačina (odpolední)	Cottage se semínky, tyčinky
večeře	Sójové výpečky s bramborami, okurkový salát
čtvrtek 12. listopadu 2026	
snídaně	Houbová smaženice, salát, bageta
svačina (dopolední)	Sýrová rolka, ředkvičky, knuspi
oběd	Chunks na paprice, těstoviny
svačina (odpolední)	Dezert na způsob tiramisu s jahodami
večeře	Kořeněná rýže s kešu a zeleninou
pátek 13. listopadu 2026	
snídaně	Mátová pěna, okurka, bageta
svačina (dopolední)	Zeleninová polévka s ovesnými vločkami
oběd	Quinoa s olivami, salsou ze sušených rajčat a halloumi
svačina (odpolední)	Skořicové švestky s tvarohovým krémem
večeře	Čočka na kyselo s vejcem, chléb

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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