ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

pondělí 16. listopadu 2026	
snídaně	Pečivo s bazalkovou pomazánkou a rajčaty, salát
svačina (dopolední)	Celerová polévka
oběd	Sekaná pečeně z robi s naší tatarkou, bramborová kaše
svačina (odpolední)	Ricottový krém s ostružinami a chia
večeře	Těstoviny s brokolicovou omáčkou a parmazánem
úterý 17. listopadu 2026	
snídaně	Mrkvové muffiny s jogurtovým krémem
svačina (dopolední)	Pažitková lučina, salát, knuspi
oběd	Klaso s ananasovou omáčkou, jasmínová rýže
svačina (odpolední)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou
večeře	Lilková musaka s černou čočkou
středa 18. listopadu 2026	
snídaně	Špenátový závin se sýrem, kedlubna
svačina (dopolední)	Salát s mozzarellou a kapary
oběd	Houbový krém s vejcem, špecle
svačina (odpolední)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
večeře	Seitan s cuketovníkem, dušené červené zelí
čtvrtek 19. listopadu 2026	
snídaně	Ovesná kaše s pudinkem a borůvkami
svačina (dopolední)	Asijský okurkový salát se sezamem, tyčinky
oběd	Vegetariánské soté s tempehem, tarhoňa
svačina (odpolední)	Balkánský dip s kapií, salát, pečivo
večeře	Řepné kuličky na pórku s pečenými bramborami
pátek 20. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka batátová, ředkev, pečivo
svačina (dopolední)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
oběd	Thajský quinoa salát s ořechovým dipem
svačina (odpolední)	Fazolková směs, cherry rajčata, trojhránky
večeře	Tortilla se šmakounem na řecký způsob

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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