ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 16.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

Monday 16. November 2026	
breakfast	Pečivo s bazalkovou pomazánkou a rajčaty, salát
snack (morning)	Celerová polévka
lunch	Sekaná pečeně z robi s naší tatarkou, bramborová kaše
snack (afternoon)	Ricottový krém s ostružinami a chia
dinner	Těstoviny s brokolicovou omáčkou a parmazánem
Tuesday 17. November 2026	
breakfast	Mrkvové muffiny s jogurtovým krémem
snack (morning)	Pažitková lučina, salát, knuspi
lunch	Klaso s ananasovou omáčkou, jasmínová rýže
snack (afternoon)	Zapečený toust s Heroldem a šalotkou
dinner	Lilková musaka s černou čočkou
Wednesday 18. November 2026	
breakfast	Špenátový závin se sýrem, kedlubna
snack (morning)	Salát s mozzarellou a kapary
lunch	Houbový krém s vejcem, špecle
snack (afternoon)	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
dinner	Seitan s cuketovníkem, dušené červené zelí
Thursday 19. November 2026	
breakfast	Ovesná kaše s pudinkem a borůvkami
snack (morning)	Asijský okurkový salát se sezamem, tyčinky
lunch	Vegetariánské soté s tempehem, tarhoňa
snack (afternoon)	Balkánský dip s kapií, salát, pečivo
dinner	Řepné kuličky na pórku s pečenými bramborami
Friday 20. November 2026	
breakfast	Pomazánka batátová, ředkev, pečivo
snack (morning)	Jahodovo-jablečná přesnídávka
lunch	Thajský quinoa salát s ořechovým dipem
snack (afternoon)	Fazolková směs, cherry rajčata, trojhránky
dinner	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