ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

pondělí 23. listopadu 2026	
snídaně	Pomazánka s olivami, okurky, pečivo
svačina (dopolední)	Jahodové smoothie
oběd	Barevné těstoviny se sýrovou omáčkou a hráškem
svačina (odpolední)	Pikantní oříšky s cizrnou
večeře	Zapečený šmakoun s goudou, pečenými brambory a bylinkovým dresinkem
úterý 24. listopadu 2026	
snídaně	Špenátová míchaná vejce, kedlubna, ciabatta
svačina (dopolední)	Salát s melounem a kozím sýrem
oběd	Tofu s pórkem a nivou, zlatá rýže
svačina (odpolední)	Pečené švestky s medovým tvarohem
večeře	Lasagne s lilkem a rajčaty
středa 25. listopadu 2026	
snídaně	Lívanečky s mangovým krémem
svačina (dopolední)	Mini mozzarella s libečkovým dipem, zelenina
oběd	Placičky s mrkví a dresinkem z fety, šťouchané brambory
svačina (odpolední)	Restované žampiony se salátem a krutony
večeře	Hráškové pyré se sušenými rajčaty a sýrem, bulgur
čtvrtek 26. listopadu 2026	
snídaně	Špaldový chléb se sýrovou pomazánkou, cherry rajčata
svačina (dopolední)	Restovaná zelenina se sýrem a oříšky
oběd	Krémové batáty s černou čočkou a kari, pita
svačina (odpolední)	Tiramisu z ricotty
večeře	Robi s glazovanou červenou řepou, kuskus
pátek 27. listopadu 2026	
snídaně	Pohanková kaše s ostružinami a čokoládou
svačina (dopolední)	Špenátový dip s čedarem, salát, sýrové tyčinky
oběd	Houbový Stroganoff se seitanem, špalíčky
svačina (odpolední)	Růžičková kapusta růžičková s chilli dipem, pečivo
večeře	Rizoto se zeleninou a sýrem

Informace pro klienty

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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