ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 23.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

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