ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

# Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

| | |
|---|---|
| **pondělí** | 30. listopadu 2026 |
| snídaně | Bylinková pomazánka s goudou, papriky, bageta |
| svačina (dopolední) | Okurková salsa s fetou, křehké pečivo |
| oběd | Květákové kari s kokosovým mlékem, rýže |
| svačina (odpolední) | Dezert s malinami a ořechy |
| večeře | Těstoviny s karotkovou omáčkou a parmazánem |
| **úterý** | 1. prosince 2026 |
| snídaně | Sladký koláč s švestkovým Míšou |
| svačina (dopolední) | Dýňová polévka |
| oběd | Wrap s Chunks kousky, dresinkem a římským salátem |
| svačina (odpolední) | Rolky s tymiánovým krémem, knuspi |
| večeře | Plněné žampiony s batátovou kaší, celerový salát |
| **středa** | 2. prosince 2026 |
| snídaně | Omeleta se sýrem, pečivo |
| svačina (dopolední) | Petrželkový krém, ředkvičky, tyčinky |
| oběd | Čočkovo-ořechové karbanátky s bramborami a salátem |
| svačina (odpolední) | Jogurt s jahodami a cereáliemi |
| večeře | Bezmasá Tikka Masala s jasmínovou rýží |
| **čtvrtek** | 3. prosince 2026 |
| snídaně | Mrkvová pomazánka, salát, pečivo |
| svačina (dopolední) | Tvarohový dezert s ostružinami a quinoou |
| oběd | Špalíčky se špenátovým pestem a cuketou |
| svačina (odpolední) | Cibulové čatní se sýrem Herold, trojhránky |
| večeře | Robi na arašídovém másle s paprikami, kuskus |
| **pátek** | 4. prosince 2026 |
| snídaně | Palačinky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou |
| svačina (dopolední) | Opékané houby s bylinkovým žervé, ciabatta |
| oběd | Seitan s dušeným červeným zelím, polenta |
| svačina (odpolední) | Olivový cottage, salát, křehké pečivo |
| večeře | Bulgurový salát se zeleninou a čedarem |

**Informace pro klienty**

objednávky, odhlášení a jiné změny akceptujeme 3 pracovní dny předem

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