ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jídelníček od 30.11. 2026

změna jídelníčku nebo surovin vyhrazena

Monday 30. November 2026	
breakfast	Bylinková pomazánka s goudou, papriky, bageta
snack (morning)	Okurková salsa s fetou, křehké pečivo
lunch	Květákové kari s kokosovým mlékem, rýže
snack (afternoon)	Dezert s malinami a ořechy
dinner	Těstoviny s karotkovou omáčkou a parmazánem
Tuesday 1. December 2026	
breakfast	Sladký koláč s švestkovým Míšou
snack (morning)	Dýňová polévka
lunch	Wrap s Chunks kousky, dresinkem a římským salátem
snack (afternoon)	Rolky s tymiánovým krémem, knuspi
dinner	Plněné žampiony s batátovou kaší, celerový salát
Wednesday 2. December 2026	
breakfast	Omeleta se sýrem, pečivo
snack (morning)	Petrželkový krém, ředkvičky, tyčinky
lunch	Čočkovo-ořechové karbanátky s bramborami a salátem
snack (afternoon)	Jogurt s jahodami a cereáliemi
dinner	Bezmasá Tikka Masala s jasmínovou rýží
Thursday 3. December 2026	
breakfast	Mrkvová pomazánka, salát, pečivo
snack (morning)	Tvarohový dezert s ostružinami a quinoou
lunch	Špalíčky se špenátovým pestem a cuketou
snack (afternoon)	Cibulové čatní se sýrem Herold, trojhránky
dinner	Robi na arašídovém másle s paprikami, kuskus
Friday 4. December 2026	
breakfast	Palačinky s ananasovo-marakujovým pyré a ricottou
snack (morning)	Opékané houby s bylinkovým žervé, ciabatta
lunch	Seitan s dušeným červeným zelím, polenta
snack (afternoon)	Olivový cottage, salát, křehké pečivo
dinner	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