



FIT +

pondelok 1. december 2025

raňajky	Brokolicová nátierka, cherry paradajky, bageta
desiata	Dezert s jahodami a arašidovým maslom
obed	Hovädzie kúsky s goudou a cibuľovým čatní, šťouchané zemiaky
olovrant	Šunka rolka s bryndzovou náplňou, šalát, trojhránky
večera	Celozrnné cestoviny s mini mozzarellou a zeleninou

utorok 2. december 2025

raňajky	Muffin s bazalkovým pestom, redkev
desiata	Hruškové smoothie
obed	Trhané kuracie mäso s BBQ dipom a pečivom
olovrant	Strukovinová paštéta so šampiňónmi, šalát, krehké pečivo
večera	Hovädzie kocky s citrónovým prelivom, bulgur

streda 3. december 2025

raňajky	Praženica s avokádom a sušenými paradajkami, bageta
desiata	Chrenová pena, uhorky, fitchlieb
obed	Červené thajské karí s krevetami, jazmínová ryža
olovrant	Chia dezert s višňami a vanilkovou príchuťou
večera	Kuracie rezančky s baklažánom a cuketou, kuskus

štvrtok 4. december 2025

raňajky	Nátierka z údeného syra, šalát, náš chlieb
desiata	Restované papriky so syrovými chipsami
obed	Morčacie roláda so špenátom a mandľami, celozrnné fusilli
olovrant	Černicový jogurt s cereáliami
večera	Zverina s hubovým ragú, ryža

piatok 5. december 2025

raňajky	Tvarohovo-čokoládový koláč, malinový rozvar
desiata	Mrkvovo-celerový šalát s fetou
obed	Špalda so zeleninovou zmesou s fazuľami a čedarovým dipom
olovrant	Cottage s rímskou rascou, tyčinky
večera	Rybie guľičky s paradajkovou salsou, pečené zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/