



FIT +

pondelok 10. november 2025

raňajky	Naša granola s malinovým jogurtom
desiata	Uhorkový šalát so zálievkou a fetou, rožtek
obed	Treska s dusenou mrkvou, bulgur s kukuricou
olovrant	Ricotta s olivami, fitness chléb
večera	Cícerový Chana daal s morčacím masom

utorok 11. november 2025

raňajky	Nátierka z lučiny a restovanej šunky, kedlubna, chlieb
desiata	Šlehaný tvaroh s hruškami a skorickou
obed	Quinoa guličky so špenátom a dresingom, šťouchané zemiaky
olovrant	Cottage s kaparmi a paprikou, tyčinky
večera	Kuracie mäso na hubách, celozrnné penne

streda 12. november 2025

raňajky	Syrový mix s bylinkovou flórou, melón, bageta
desiata	Šalát z červenej repy s čerstvým sýrom
obed	Hovädzí gyros s celozrnnou pitou a kapustovým šalátom
olovrant	Mangový krém s dobrou vlákninou
večera	Cuketové rizoto s lososom

štvrtok 13. november 2025

raňajky	Nátierka s pistáciami, náš chlieb
desiata	Krémová pórová polievka s parmazánom
obed	Kuracie na pive a koreňovej zelenine, celozrnné těstoviny
olovrant	Kokosový dezert s čučoriedkami
večera	Zapečené francúzske zemiaky, paradajkový šalát

piatok 14. november 2025

raňajky	Mozzarella s jahodami a piniovými oriesky, bageta
desiata	Mäsová zmes so zeleninovou salsou, trojhránky
obed	Králičie mäso s kešu omáčkou, ryža
olovrant	Brokolicový muffin s čedarom, zeleninové hranolky
večera	Dusené hovädzie na balzamiku s fazuľkami, kuskus

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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