



FIT +

pondelok 16. február 2026

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 mäsom

utorok 17. február 2026

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, knuspi
večera	Kuracie mäso na hubách, celozrnné penne

streda 18. február 2026

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

štvrtok 19. február 2026

raňajky	Nátierka s pistáciami, bageta
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 20. február 2026

raňajky	Jahlová kaša s jahodami a makadamy
desiata	Mäsová zmes so zeleninovou salsou, trojhránky
obed	Králičie mäso s kešu omáčkou, ryža
olovrant	Muffin z vaječného bielka s kukuricou, uhorka
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/