



FIT +

pondelok 16. jún 2025

raňajky	Nátierka rybia s hráškovými výhonkami, valeriánka, pečivo
desiata	Citrónový dezert s jahodami a konopnými semenkami
obed	Špenátové rizoto so šunkou a parmezánom
olovrant	Čerstvý syr s kaparmi, reďkovky, rohlíček
večera	Kuracie kúsky s glazovanou karotkou, cestoviny

utorok 17. jún 2025

raňajky	Sendvič s hubami a šunkou, biela reďkovka
desiata	Chrenová pena, farebná paprika, žitné tyčinky
obed	Mäsová sekaná so zemiakovou kašou, kyslé uhorky
olovrant	Mangové lassi, sušené ovocie
večera	Cícerový Chana daal s morčacím mäsom

streda 18. jún 2025

raňajky	Náša granola s malinovým jogurtom
desiata	Pestrý šalát so strúhaným tofu a dresingom
obed	Trhané kuracie mäso s tzatziki, kornbageta
olovrant	Rukolový cottage, zeleninové hranolky
večera	Treska v kokosovej omáčke, hráškový kuskus

štvrtok 19. jún 2025

raňajky	Pažitková nátierka s kozím sýrom, rímský šalát, žitný chlieb
desiata	Dezert s černicami a arašidovým maslom
obed	Morčacie mäso s fazuľkami, bulgur
olovrant	Melón so syry a granátovým jablkom, trojhránky
večera	Zeleninová zmes s balkánom a kešu, pečené zemiaky

piatok 20. jún 2025

raňajky	Vaječný muffin s madelandom, cherry paradajky, chlieb
desiata	Knuspi s baklažánovou philadelphiou a šunkou, kaleráb
obed	Celozrnné linguine s kelom z červené tekvice a s tuniakom
olovrant	Termix s pistáciami
večera	Hovadzie s brokolicovou omáčkou, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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