ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 16.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

FIT +

pondelok	16. november 2026
raňajky	Bageta s bazalkovou flórou a syrom, farebná paprika
desiata	Smoothie s dračím ovocím
obed	Kuřecí plátek s kešu omáčkou, špalda
olovrant	Tyčinky so žervé a konopnými semienkami
večera	Celozrnná tortilla se šmakounem a listovým špenátem
utorok	17. november 2026
raňajky	Nátierka karfiolová, cherry paradajky, pečivo
desiata	Sušené ovoce s oriesky
obed	Mäsové placky s ementálom a jogurtovým dresingom, zemiaky
olovrant	Listové šaláty s kuracím prsom a medovo-horčicovou zálievkou
večera	Treska na kôprovom rizote
streda	18. november 2026
raňajky	Vaječná omeleta s cuketou, šalát, bageta
desiata	Náš kakaový termix
obed	Zmes z čiernej šošovky s opečeným panierom
olovrant	Cottage s rímskou rascou, krehké pečivo
večera	Morčacie rezančeky s paprikami, kuskus
štvrtok	19. november 2026
raňajky	Tvarohovo-čokoládový koláč, malinový rozvar
desiata	Plnené šampiňóny s tofu, šalát s granátovým jablkom
obed	Celozrnné špagety s krevetami, fazuľkami a pečenými paradajkami
olovrant	Pečivo s pestrou pomazánkou, kaleráb
večera	Kuracie mäso so sójovou omáčkou a kurkumou, bulgur
piatok	20. november 2026
raňajky	Játrová paštika s brusinkami, barevná mrkev, chlieb
desiata	Mangový chia dezert
obed	Morčacie roláda s rukolou, farebná ryža
olovrant	Mini mozzarella s libečkovým dipom, pečivo
večera	Hovädzie rezančeky s ružičkovým kelom, šťouchané zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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