



FIT +

pondelok 20. október 2025

raňajky	Praženica s udeným syrom, chlieb
desiata	Fitness tatarka, valeriánka, knuspi
obed	Kuracia roláda plnená brokolicou, kuskus s karotkou
olovrant	Malinový jogurt s cereáliami
večera	Rizoto s tekvicovým pyré, parmskou šunkou a goudou

utorok 21. október 2025

raňajky	Nátierka z červenej repy, uhorka, chlieb
desiata	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
obed	Pečený losos s talianskym zemiakovým šalátom
olovrant	Zeleninový mix s čedarom
večera	Bulgur so šošovicovo-šampiňónovým ragú a balkánom

streda 22. október 2025

raňajky	Špenátový quiche, redkev
desiata	Cottage s bylinkami, šalát, tyčinky
obed	Mleté mäso s dresingom a cestovinami, uhorková salsa
olovrant	Jogurt s čučoriedkovým pyré, hruška
večera	Kuracie rezančky so zemiakovo-pastinákovým pyré

štvrtok 23. október 2025

raňajky	Nátierka z ricotty a bryndze, šalát, naše pečivo
desiata	Melónové smoothie s chia semienkami
obed	Morčacie kocky s bylinkovou omáčkou, zlatá ryža
olovrant	Rolka so slnečnicovými semienkami, cherry paradajky, rožtek
večera	Farebná quinoa s cesnakovými krevetami a zeleninou

piatok 24. október 2025

raňajky	Slivkový jogurt s našou granolou
desiata	Pečivo s pestrou nátierkou, šalát
obed	Pečené batáty s fazuľkami, tofu a čerstvým syrom
olovrant	Šampiňóny plnené šunkovo-cibuľkovou zmesou, redkovky, trojhránky
večera	Celozrnné špagety s pomodoro salsou, kaparmi a hovädzím mäsom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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