



FIT +

pondelok 21. júl 2025

raňajky	Špenátová nátierka, cherry paradajky, chlieb
desiata	Šunka rolka s bryndzovou náplňou, šalát, trojhránky
obed	Kuracie kúsky s krémovou omáčkou s potom choi a olivami, bulgur
olovrant	Tvaroháček s pudíngom, lesnou zmesou a mandľami
večera	Cestoviny so šošovicovo-šampiňónovým ragú a balkánom

utorok 22. júl 2025

raňajky	Brownies kaša s malinami a kokosovými plátkami
desiata	Listové šaláty s kuracím mäsom a jogurtovou zálievkou
obed	Losos s pistáciovým pestom, pečené zemiaky
olovrant	Chrenová pena, uhorka, rožtek
večera	Hovädzie mäso v paradajkovej omáčke, kuskus

streda 23. júl 2025

raňajky	Cottage s ementálom, náš chlieb
desiata	Restované huby s karfiolom a syrom
obed	Rizotto z pečených papriek s Halloumi syrom
olovrant	Jahodový krém s cereáliami
večera	Sekaná s cuketou, mäťovým dresingom a zemiakovou kašou

štvrtok 24. júl 2025

raňajky	Pražienica s pórom, mrkva, bageta
desiata	Dezert s čučoriedkami
obed	Wrap s hovädzím mäsom a červenými fazuľami, dip s koriandrom
olovrant	Tatarák z červenej repy, šalát, knuspi
večera	Kuracie mäso s pikantnou zelenou špargľou, quinoa

piatok 25. júl 2025

raňajky	Sendvič s hermelínom a šunkou, redkev
desiata	Ríbezľový kefírový nápoj s datľovým sirupom
obed	Kuskus s dusenou červenou kapustou a hovädzím mäsom
olovrant	Petržlenová nátierka s pekánmi, šalát, syrové tyčinky
večera	Morská treska na karí, jasmínová ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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