ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 23.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

FIT +

pondelok	23. november 2026
raňajky	Brokolicová nátierka, paprika, bageta
desiata	Limetkový chia puding s kokosem
obed	Morčacie tikka masala, jazmínová ryža
olovrant	Mrkvové muffiny s udeným syrom, šalát
večera	Hovädzie rezančeky s baklažánom a cuketou, celozrnné cestoviny
utorok	24. november 2026
raňajky	Nátierka s mandľami, reďkovky, chlieb
desiata	Šalát s pečenou tekvicou, pekánmi a madelandom
obed	Šošovicová zmes s kozím syrom a brusnicami
olovrant	Dezert so slivkami a orechmi
večera	Zapečený morčacie plátok so šunkou a bazalkou, ryža
streda	25. november 2026
raňajky	Zapečené vajcia s cibuľkovou zmesou a čedarom, pečivo
desiata	Nátierka s nivou a cesnakom, redkev, krehké pečivo
obed	Cestovinový šalát s údeným lososom a kôprom
olovrant	Mliečny dezert s cereáliami, melón
večera	Kuracie rezančeky s červenou repou, bulgur
štvrtok	26. november 2026
raňajky	Ražný rožok s poľníčkovým pestom a šunkou, šalát
desiata	Šľahaný tvaroh s hruškami a škoricou
obed	Hovädzie mäso so špenátom, šťouchané zemiaky
olovrant	Studená polievka z pečených paprík s vajcom
večera	Rezance so zeleninou, tofu a arašidovou omáčkou
piatok	27. november 2026
raňajky	Jahodový krém s našou granolou
desiata	Miešaná zelenina s jogurtovým dresingom
obed	Kuracie kúsky s omáčkou z lučiny, kuskus
olovrant	Olivová tapenáda s kaparmi a mini mozzarellou, bageta
večera	Ostrież s pomodoro zmesou, pečené zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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