



FIT +

pondelok 24. november 2025

raňajky	Tvarohové syrniki s marhuľovo-marakujovým prelivom a ricottovým krémom
desiata	Šalát s feniklom, ananásom a parmskou šunkou
obed	Morčacie plátok so špenátom a sezamom, batáty
olovrant	Avokádový dip, redkovky, tortilla chips
večera	Špaldová zmes s pečenou zeleninou a tofu

utorok 25. november 2025

raňajky	Mäťová pena, cherry paradajky, bageta
desiata	Zeleninový mix s čedarom
obed	Kuracie rezančeky s paprikami, kuskus
olovrant	Malinovo-čučoriedkový mliečny nápoj, mandarínka
večera	Morská štika so semienkami a dresingom, pečené zemiaky

streda 26. november 2025

raňajky	Cuketová nátierka, farebná paprika, náš chlieb
desiata	Restované huby s karfiolom a syrovými chipsy
obed	Dusené hovädzie kocky so sušenými slivkami a mandľami, ryža
olovrant	Tvaroháčik s pudingom, lesnou zmesou a lieskovými orechmi
večera	Morčacie kúsky s tekvicovo-paradajkovou omáčkou, celozrnné penne

štvrtok 27. november 2025

raňajky	Dvojrnná kaša s jahodami a pistáciami
desiata	Fitness tatarka, syrové tyčinky
obed	Ostriež s krémovým pórom, zemiaky
olovrant	Šunka s orechmi a horčicovým dresingom, šalát, mini kaiserka
večera	Kuracia roláda plnená olivami a kešu orechy, ryža

piatok 28. november 2025

raňajky	Chlieb s morčacím mäsom a tzatziki
desiata	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
obed	Cestoviny s potom choi, šampiňónmi, vajcom a šunkou
olovrant	Carpaccio z červenej repy s mozzarellou
večera	Fazuľový guláš s hovädzím mäsom, pita

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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