



FIT +

pondelok 27. október 2025

raňajky	Cícerové lievančeky s malinovým krémom
desiata	Cottage s bazalkou, kaleráb, tyčinky
obed	Bulgur s cviklou a kozím syrom
olovrant	Ricottový dip s orechmi a čerstvým syrom, pečivo
večera	Kuracie nugetky s dipom, zemiaky s restovanou zeleninou

utorok 28. október 2025

raňajky	Hrášková nátierka so šunkou, bageta
desiata	Slivkový dezert s vlašskými orechmi
obed	Morčacie mäso s omáčkou z lúčiny, ryža
olovrant	Paradajková terina, syrové tyčinky
večera	Šalát s trhaným hovädzím mäsom a dresingom

streda 29. október 2025

raňajky	Kaša s mangom, čokoládou a čučoriedkami
desiata	Chrenová pena, uhorky, fitchlieb
obed	Treska s pistáciovým pestom, pečené zemiaky
olovrant	Listové šaláty s kuracím mäsom a jogurtovou zálievkou
večera	Fazuľa v paradajkovej omáčke s parmazánom

štvrtok 30. október 2025

raňajky	Avokádový sendvič se sýrom, papriky
desiata	Karotková polievka
obed	Cestoviny s dusenou červenou kapustou a hovädzím mäsom
olovrant	Tvarohová zmes s pšenícami a černicami
večera	Morčacie kocky s krémovými hubami, zlatá ryža

piatok 31. október 2025

raňajky	Francúzska omeleta, šalát, chlieb vitamínik
desiata	Hruškový tvaroh
obed	Zmes z čiernej šošovky s opečeným panierom
olovrant	Petržlenová nátierka s pekánmi, knuspi
večera	Celozrnná tortilla s pečenou tekvicou a údeným lososom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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