ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 23.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

KETO

pondelok	23. november 2026
raňajky	Špenátový dip s ricottou, slanina, proteínové pečivo
desiata	Uhorka s mini mozzarellou a zálievkou balsamico
obed	Caesar šalát s kuracím mäsom
olovrant	Cottage s orechmi a čakankovým sirupom
večera	Cuketovník s bravčovým mäsom a dusenou kapustou
utorok	24. november 2026
raňajky	Praženica s chorizom, šalát s píniami
desiata	Hubový tatarák s čedarom
obed	Losos so zeleninovými hranolkami, naša tatárka
olovrant	Grécky jogurt so sladkým šmakúnom a makadamovými orechmi
večera	Zeleninový koláč s kuracím mäsom a syrom
streda	25. november 2026
raňajky	Vaječný muffin s restovanou zeleninou a nivou
desiata	Cottage so slaninou a slnečnicovými semienkami, šalát
obed	Plnená roláda, listový špenát s píniami
olovrant	Cesnaková krémová polievka so syrom a slaninou
večera	Hovädzí gyros s kapustovým šalátom
štvrtok	26. november 2026
raňajky	Zeleninová omeleta so slaninou a čedarom, šalát s kalerábom
desiata	Škoricovo-kardamónové kefírové mlieko
obed	Bravčové výpečky so zarábaným kelom
olovrant	Šalát s parmskou šunkou
večera	Kurací plátok v kokosovej omáčke, brokolica s tekvicovými semienkami
piatok	27. november 2026
raňajky	Banánové muffiny s vanilkovým krémom
desiata	Nátierka z údeného lososa
obed	Zeleninový šalát s grilovaným morčacím prsiam a vlašskými orieškami, francúzsky dresing
olovrant	Jablčné mascarpone s pistáciami
večera	Hovädzie stir fry so zelenými fazuľkami a paprikou
sobota	28. november 2026
raňajky	Proteínový chlieb s orechovým maslom a syrom
desiata	Biely jogurt
obed	Vajíčková zmes so zeleninou, parmskou šunkou, olivami a sýrem
olovrant	Zeleninový cottage so semienkami, amarantové knuspi
večera	Losos v smotanovej omáčke s brokolicou a kešu
nedeľa	29. november 2026
raňajky	Špargľa so smotanovým krémom a syrom
desiata	Restovaná šunka, cuketový šalát
obed	Plnené šampiňóny s bretónskou zeleninou, syrový dip
olovrant	Acidofilné mlieko
večera	Teľacie s restovanou cibuľkou a slaninou, špenát

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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