ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 16.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

KOMBI WEEK

pondelok 16. november 2026	
raňajky	Špenátová praženica, kaleráb, ciabatta
desiata	Čučoriedkové smoothie s kešu
obed	Farebné cestoviny so syrovou omáčkou a hráškom
olovrant	Slaný koláč s cottage syrom a šunkou, šalát
večera	Bravčové rezančeky so zelenými olivami a šampiňónmi, šťouchané zemiaky
utorok 17. november 2026	
raňajky	Zapečené vajcia so šunkou, zelenina, chlieb
desiata	Jogurt s mangovým pyré
obed	Hovädzie mäso s odľahčenou sviečkovou omáčkou, cereálna knedľa
olovrant	Paprikové žervé so syrom, knuspi
večera	Kuracia roláda plnená cibuľkovou zmesou, bulgur
streda 18. november 2026	
raňajky	Vaječná omeleta s cuketou, šalát, bageta
desiata	Náš kakaový termix
obed	Zmes z čiernej šošovky s opečeným panierom
olovrant	Cottage s rímskou rascou, krehké pečivo
večera	Morčacie rezančeky s paprikami, kuskus
štvrtok 19. november 2026	
raňajky	Ovsená kaša s pudingom a čučoriedkami
desiata	Asijský uhorkový šalát so sezamom, tyčinky
obed	Vegetariánske soté s tempehom, tarhoňa
olovrant	Balkánsky dip s kapiou, šalát, pečivo
večera	Repné placky na póre s pečenými zemiakmi
piatok 20. november 2026	
raňajky	Vláčny tvarohový chlebíček s kakaovou ricottou
desiata	Slaný krém s bazalkou a slnečnicovými semienkami, cherry paradajky
obed	Pečená kačica s cibuľovou remuládou
olovrant	Orechy
večera	Kuracia zmes s chorizom s karfiólovou kašou s parmezánom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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