ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 23.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

KOMBI WEEK

pondelok	23. november 2026
raňajky	Lívanečky s broskyňami a kokosovým krémom
desiata	Hubová nátierka s hráškovými výhonkami, tyčinky
obed	Fazuľové struky na smotane s vajcom, pečené zemiaky
olovrant	Pečené paradajky s minimozzarellou, bageta
večera	Hovädzie mäso s restovanou zeleninou, farebná ryža
utorok	24. november 2026
raňajky	Nátierka s goudou a pečivom, melón
desiata	Panzanella s kaparmi a vajcom
obed	Morčacie plátok s fazuľovými strukmi a syrovou zmesou, pečené batáty
olovrant	Malinový jogurt s cereáliami
večera	Bravčové kúsky na víne s višňami, bulgur
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	Špaldový chlieb so syrovou nátierkou, cherry paradajky
desiata	Restovaná zelenina so syrom a orieškami
obed	Krémové batáty s čiernou šošovkou a karí, pita
olovrant	Tiramisu z ricotty
večera	Robi s glazovanou červenou repou, kuskus
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

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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