ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 16.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

MENÍČKO

pondelok	16. november 2026
chod1	Bravčový guláš so zemiakmi, chlieb
chod2	Holandský rezeň so zemiakovou kašou a uhorkou
chod3	Kačacie stehno s hubovým krúpotom
chod4	Red Curry s kuracím mäsom, jazmínová ryža
chod5	Žemľovka s jablkami, tvarohom a hrozienkami
salát 1	Grécky šalát s fetou
salát 2	Bulgurovo-quinoový šalát s morčacím mäsom
utorok	17. november 2026
chod1	Smotanovo-cesnaková omáčka s kuracím mäsom a farfalle
chod2	Šošovka na kyslo s vajcom a pečivom
chod3	Hovädzie na hubách s ryžou
chod4	Pad thai s kuracím mäsom a ryžovými rezancami
chod5	Ryžový nákyp s broskyňami
salát 1	Kurací šalát so stredomorskou tatárkou
salát 2	Špalda s cícerom a sušenými slivkami
streda	18. november 2026
chod1	Kôprová omáčka s vajcom, žemľová knedľa
chod2	Halušky s bryndzou a slaninou
chod3	Pečené kura s majoránkovou plnkou s hubami
chod4	Nasi goreng ryža s hovädzím mäsom
chod5	Zemiakové šulánky s makom
salát 1	Šalát s krevetami, ananásom, mangovým dresingom a kešu
salát 2	Cestovinový šalát so zeleninou, šmakúnom a píniovými orieškami
štvrtok	19. november 2026
chod1	Dusené znojemské kúsky, ryža
chod2	Bravčový segedín s žemľovou knedľou
chod3	Králik na divoko so sladkokyslou omáčkou s pečenou zeleninou a krokety
chod4	Kuracie Vindaloo, zeleninový šalát s jogurtom, basmati ryže
chod5	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom
salát 1	Variácie listových šalátov s uhorkou, sušenými paradajkami a mini mozzarellou, bylinkový dresín, krutóny
salát 2	Thajský šalát s ryžovými rezancami a morčacím mäsom
piatok	20. november 2026
chod1	Bolonské cestoviny sypané syrom
chod2	Pečené kuracie stehno s ryžou, mrkvový šalát
chod3	Bravčová krkovica s vajcom a pečenými zemiakmi, domáca tatárka
chod4	Indický aloo gobi, pita chlieb
chod5	Kysnuté knedle s čučoriedkami
salát 1	Šalát s gorgonzolou, hrozno a horčičnou zálievkou
salát 2	Kuskusový šalát s bravčovým mäsom a parmezánom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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