ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 16.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

PRE MAMY

pondelok	16. november 2026
raňajky	Cottage s parmskou šunkou, mrkvový šalát, pečivo
desiata	Carpaccio z červenej repy s balkánskym syrom
obed	Cestovinový nákyp s broskyňěmi
olovrant	Syrová rolka, rožtek
večera	Quinoa so špenátom a morčacím masom
utorok	17. november 2026
raňajky	Koláč s višňovym krémom
desiata	Kôprový dip, trojhránky, šalát
obed	Bulgur s karamelizovaným fenyklom, kuracím mäsom a čedarovou omáčkou
olovrant	Banánovo-avokádové smoothie
večera	Hovädzie rezančeky s restovanými fazuľkami, gnocchi
streda	18. november 2026
raňajky	Cuketová praženica, pečivo
desiata	Sušené slivky a marhule
obed	Candát s pomodoro směsou, pečené zemiaky
olovrant	Tvaroh na slano s tyčinkami
večera	Bravčové kúsky s hlivou ustricovou, cestoviny
štvrtok	19. november 2026
raňajky	Jáhelný puding s ostružinami
desiata	Ciabatta s lučinou, goudou a šunkou
obed	Hovadzie kúsky s glazovanou červenou repou, kuskus
olovrant	Taštičky s povidlovou plňkou
večera	Kuracie mäso so syrovym dresingom a sous-vide zeleninou
piatok	20. november 2026
raňajky	Pečivo s trhaným bravčovým mäsom
desiata	Natierka z pečených paprik, knuspi
obed	Morčacie na zeleru, ryža
olovrant	Termix s příchutí vanilky, čučoriedky
večera	Šalát s tuniakom, mozzarellou a bazalkovým dresingom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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