ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 16.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

PRE ZDRAVIE

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	Nátierka karfiolová, cherry paradajky, pečivo
desiata	Tvaroh s lesným ovocím a chia
obed	Rizoto z pečených paprík s čedarom
olovrant	Uhorková salsa so sezamovou zálievkou a tofu, tyčinky
večera	Kuracia zmes s kukuricou a smotanou, kuskus
streda	18. november 2026
raňajky	Jogurtový krém s malinami a pečeným müsli
desiata	Knuspi s pórkovým žervé
obed	Bravčové mäso s celozrnnou pitou a kapustovým šalátom
olovrant	Mrkvové placky s amarantom a karí dipom, šalát
večera	Špalíčky s pestom z pečeného cesnaku a cukety
štvrtok	19. november 2026
raňajky	Sendvič s nátierkou z pečených paradajok, paprika
desiata	Zelerová nátierka s kukuricou, šalát, trojhránky
obed	Hrachová kaša s krúpami a hovädzími kúskami
olovrant	Pečený ananás s badiánom a bielym jogurtom
večera	Nasi goreng ryža s morčacím mäsom
piatok	20. november 2026
raňajky	Nátierka z červenej repy, chlieb
desiata	Mangovo-marhuľový dezert s čokoládou
obed	Kuracia roláda plnená chorizom a slivkami, pečené grenaille
olovrant	Mini mozzarella s libečkovým dipom, pečivo
večera	Šalát s tarhoňou, údeným lososom a kôprom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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