ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 23.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

PRE ZDRAVIE

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	Francúzska omeleta, šalát, pečivo
desiata	Jogurt s mangovým pyré
obed	Hovädzie kúsky na arašidovom masle s paprikami, kuskus
olovrant	Tzatziki s trojhránky
večera	Bravčová panenka na víne s kašou
streda	25. november 2026
raňajky	Nátierka libečková so semienkami, pečivo
desiata	Zapečený toast s Heroldom a šalotkou, kaleráb
obed	Treska s mascarponovo-cuketovou omáčkou, zlatá ryža
olovrant	Hruškový krém s dobrou vlákninou a sušeným ovocím
večera	Bulgur s kukuričným pestom a morčacím mäsom
štvrtok	26. november 2026
raňajky	Banánový chlebíček sa sladkým žervé krémom
desiata	Pórová polievka s ricottou a čedarom
obed	Cícer s baklažánom a mletým mäsom, pečivo
olovrant	Cottage so šunkou, šalát, knuspi
večera	Repné placky so syrovým dresingom, šťouchané zemiaky
piatok	27. november 2026
raňajky	Nátierka z pečeného lososa, reďkev, chlieb
desiata	Miešaná zelenina s jogurtovým dresingom
obed	Cestoviny s krémovým špenátom a kuracím mäsom
olovrant	Čokoládová pena s čučoriedkami
večera	Hovädzie Vindaloo, pilaf s hráškom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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