ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 30.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

PRE ZDRAVIE

pondelok	30. november 2026
raňajky	Praženica s bryndzou, cherry paradajky, chlieb
desiata	Uhorková salsa s fetou, krehké pečivo
obed	Čevabčiči so šťouchanými zemiakmi, horčičný dresing
olovrant	Sladký krém s broskyňami a chia
večera	Morčacie rezančeky na šampiňónoch, kuskus
utorok	1. december 2026
raňajky	Hruškový muffin s javorovým krémom a malinami
desiata	Tekvicová polievka
obed	Bravčový segedínsky guláš s tarhoňou
olovrant	Rolky s tymiánovým krémom, knuspi
večera	Pečený losos s fitness tatarkou, pečené grenaille
streda	2. december 2026
raňajky	Pečivo s kukuričnou nátierkou, farebná paprika
desiata	Šalát s parmskou šunkou a hráškovými výhonkami
obed	Wrap s kuracími kúskami a parmezánovým dresingom
olovrant	Jogurt s jahodami a cereáliami
večera	Mäsové fašírky so strukovinou a paradajkovou omáčkou, bulgur
štvrtok	3. december 2026
raňajky	Slaný závin so zeleninou a údeným mäsom
desiata	Tvarohový dezert s černicemi a quinoou
obed	Špalíčky so špenátovým pestom a cuketou
olovrant	Cibuľové čatní so syrom Herold, trojhránky
večera	Kurča na paprike, cestoviny
piatok	4. december 2026
raňajky	Palacinky s ananásovo-marakujovým pyré a ricottou
desiata	Opekané huby s bylinkovým žervé, ciabatta
obed	Morčacie mäso s prelivom z lučiny, pečené batáty
olovrant	Olivový cottage, šalát, krehké pečivo
večera	Srbské rizoto sypané syrom, uhoriek

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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