ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 23.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

PROTEIN +

pondelok	23. november 2026
raňajky	Vaječná omeleta s cuketou, šalát, bageta
desiata	Chrenová pena, cherry, fitchlieb
obed	Bravčové mäso s omáčkou z arašidov, kuskus so skaramelizovaným feniklom
olovrant	Ricottový krém s pečenými švestkami
večera	Pečené kuracie mäso s mrkvovo-hrachovým pyré
utorok	24. november 2026
raňajky	Nátierka s goudou a pečivom, melón
desiata	Panzanella s kaparmi a vajcom
obed	Morčacie plátok s fazuľovými strukmi a syrovou zmesou, pečené batáty
olovrant	Malinový jogurt s cereáliami
večera	Bravčové kúsky na víne s višňami, bulgur
streda	25. november 2026
raňajky	Nátierka s morčacím mäsom, šalát, ražný rožtek
desiata	Dezert s jahodami a čokoládou
obed	Chilli con carne s ryžou
olovrant	Pórová polievka s čedarom
večera	Farebný stredomorský cestovinový šalát s tuniakom
štvrtok	26. november 2026
raňajky	Sendvič so syrom a vajcom, reďkev
desiata	Opekané huby s bylinkovým žervé, kukuričník
obed	Zemiakové kura, šalát z pekinskej kapusty
olovrant	Čučoriedkový dezert s datľovým sirupom a pekánmi
večera	Mleté maso na worchestri s baklažánom, špenátové halušky
piatok	27. november 2026
raňajky	Zapečená ricotta s černicovo-mätovým prelivom
desiata	Šalát s marinovaným tofu a sezamom
obed	Ostrież s karotkou a hráškom, bulgur
olovrant	Cottage so semienkami, knuspi
večera	Morčacie rezančeky s krémovými hubami, divoká ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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