ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 16.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

pondelok	16. november 2026
raňajky	Pečivo s bazalkovou nátierkou a paradajkami, šalát
desiata	Zelerová polievka
obed	Sekaná pečienka z robi s našou tatárkou, zemiaková kaša
olovrant	Ricottový krém s ostružinami a chia
večera	Cestoviny s brokolicovou omáčkou a parmezánom
utorok	17. november 2026
raňajky	Mrkvové muffiny s jogurtovým krémem
desiata	Pažítková lučina, šalát, knuspi
obed	Klaso s ananásovou omáčkou, jazmínová ryža
olovrant	Zapečený toast s Heroldom a šalotkou, melón
večera	Lilková musaka s čiernou šošovicou
streda	18. november 2026
raňajky	Špenátový závin se syrom, kaleráb
desiata	Šalát s mozzarellou a kapary
obed	Hubový krém s vajcom, špecle
olovrant	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
večera	Seitan s cuketovníkom, dusená červená kapusta
štvrtok	19. november 2026
raňajky	Ovsená kaša s pudingom a čučoriedkami
desiata	Asijský uhorkový šalát so sezamom, tyčinky
obed	Vegetariánske soté s tempehom, tarhoňa
olovrant	Balkánsky dip s kapiou, šalát, pečivo
večera	Repné placky na póre s pečenými zemiakmi
piatok	20. november 2026
raňajky	Nátierka batátová, reďkev, pečivo
desiata	Jahodovo-jablčné pyré
obed	Thajský quinoa šalát s orechovým dipom
olovrant	Fazuľková zmes, cherry paradajky, trojhránky
večera	Tortilla so šmakúnom na grécky spôsob

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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