ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Jedálniček od 23.11. 2026

zmeny jedálnička alebo surovín vyhradené

pondelok	23. november 2026
raňajky	Nátierka s olivami, uhorky, pečivo
desiata	Jahodové smoothie
obed	Farebné cestoviny so syrovou omáčkou a hráškom
olovrant	Pikantné oriešky s cícerom
večera	Zapečený šmakún s goudou, pečenými zemiakmi a bylinkovým dresingom
utorok	24. november 2026
raňajky	Špenátová praženica, kaleráb, ciabatta
desiata	Šalát s melónom a kozím syrom
obed	Tofu s pórom a nivou, zlatá ryža
olovrant	Pečené slivky s medovým tvarohom
večera	Lasagne s baklažánom a paradajkami
streda	25. november 2026
raňajky	Lívanečky s mangovým krémom
desiata	Mini mozzarella s libečkovým dipom, pečivo
obed	Placky s mrkvou a dresingom z fety, šťouchané zemiaky
olovrant	Restované šampiňóny so šalátom a krutónmi
večera	Hráškové pyré so sušenými paradajkami a syrom, bulgur
štvrtok	26. november 2026
raňajky	Špaldový chlieb so syrovou nátierkou, cherry paradajky
desiata	Restovaná zelenina so syrom a orieškami
obed	Krémové batáty s čiernou šošovkou a karí, pita
olovrant	Tiramisu z ricotty
večera	Robi s glazovanou červenou repou, kuskus
piatok	27. november 2026
raňajky	Pohánková kaša s černicami a čokoládou
desiata	Špenátový dip s čedarom, šalát, syrové tyčinky
obed	Hubový Stroganoff se seitanom, špalíčky
olovrant	Ružičkový kel ružičkový s chilli dipom, pečivo
večera	Rizoto so zeleninou a syrom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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