

pondelok 1. december 2025

raňajky	Nátierka s kaparmi, bageta
desiata	Hanácky šalát, pečivo
obed	Cestoviny so špenátom a panierom
olovrant	Ricottový krém a černicami
večera	Robi s pažítkovou omáčkou, zlatý bulgur

utorok 2. december 2025

raňajky	Krupicová kaša so slivkami a škoricou
desiata	Dip s pečeným cesnakom, kaleráb
obed	Panang karí s jazmínovou ryžou
olovrant	Šalát Waldorf
večera	Šoškvovo-kuskusový šalát

streda 3. december 2025

raňajky	Vaječný muffin s cuketou a bylinkovým žervé, pečivo
desiata	Broskyňovej smoothie s avokádom
obed	Kapustové fašírky s dresingom s mozzarellou, šťouchané zemiaky
olovrant	Olivový cottage, valeriánka, krehký plátok
večera	Linguine s hubami a čedarom

štvrtok 4. december 2025

raňajky	Hermelín s brusnicovou flórou, uhorky, brioška
desiata	Salsa z pečeného baklažánu, šalát, trojhránky
obed	Plnené papriky s mozzarellou a paradajkovým prelivom
olovrant	Banánový tvaroh s müsli srdiečkami
večera	Tekvicové rizoto s fazuľkami a parmezánom

piatok 5. december 2025

raňajky	Cícerové lievančeky s čokoládovým krémom a malinami
desiata	Zeleninový mix s ananásom a čerstvým syrom
obed	Tempeh s cibuľovým prelivom, špecle
olovrant	Dip s provensálskymi bylinkami, ražné pečivo
večera	Pečené zemiaky s cviklou a žervé s pažítkou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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