

pondelok 2. marec 2026

raňajky	Bylinková nátierka s goudou, papriky, bageta
desiata	Uhorková salsa s fetou, tyčinky
obed	Karfiolové karí s panierom a kokosovým mliekom, ryža
olovrant	Dezert s malinami a orechy
večera	Cestoviny s karotkovou omáčkou a parmezánom

utorok 3. marec 2026

raňajky	Jáhlový dezert so slivkovým Míšou
desiata	Tekvicová polievka so semienkami
obed	Wrap s Chunks kúskami, dresingom a rímskym šalátom
olovrant	Syrové rolky s tymiánovým krémom, knuspi
večera	Plnené šampiňóny s batátovou kašou, uhorková salsa

streda 4. marec 2026

raňajky	Omeleta so syrom, reďkov, pečivo
desiata	Petržlenový krém, čakanka, tyčinky
obed	Šošvkovo-orechová sekaná, šťouchané zemiaky
olovrant	Jogurt s jahodami a cereáliami
večera	Bezmäsá Tikka Masala s jasmínovou ryžou

štvrtok 5. marec 2026

raňajky	Mrkvová nátierka, šalát, pečivo
desiata	Tvarohový dezert s ostružinami a quinoou
obed	Špalíčky so špenátom a cuketou s pestom
olovrant	Cibuľové čatní so syrom Herold, trojhránky
večera	Robi na arašidovom masle s paprikami, kuskus

piatok 6. marec 2026

raňajky	Palacinky s ananásovo-marakujuovým pyré a ricottou
desiata	Olivový cottage, šalát, kreky
obed	Seitan s dusenou červenou kapustou, polenta
olovrant	Opekané huby s bylinkovým žervé, ciabatta
večera	Bulgurový šalát so zeleninou a čedarom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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