

pondelok 8. december 2025

raňajky	Vajíčková zmes s údeným syrom, cherry paradajky, chlieb
desiata	Šalát s mozzarellou a kapary
obed	Zapečené cestoviny s tekvicou a cottage syrom
olovrant	Tvaroh s černicami a datľovým sirupom
večera	Klaso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, ryža

utorok 9. december 2025

raňajky	Nátierka libečková so semienkami, šalát, pečivo
desiata	Jahody s ricottovým krémom a sušeným ovocím
obed	Kuskus so zeleninou, syrom a semienkami
olovrant	Šampiňónové placky s rozmarínovým dipom, redkev
večera	Chunks kúsky v syrovej omáčke, pečené zemiaky

streda 10. december 2025

raňajky	Jogurtový krém s čučoriedkovým pyré a müsli
desiata	Šalát s pečenou repou, syrom a arašidy
obed	Nasi goreng ryža s údeným tofu
olovrant	Cícerová pochúťka, uhorky so semienkami, pečivo
večera	Cannelloni plnené špenátom pečené v paradajkovej omáčke

štvrtok 11. december 2025

raňajky	Chlieb s baklažánovou philadelphiou a syrom, kaleráb
desiata	Kefír s malinami
obed	Holandská robi sekaná s batátovou kašou a uhorkou
olovrant	Cibuľové čatní so syrom Herold, trojhránky
večera	Indická karfiolová ryža s Halloumi, kokosovým mliekom

piatok 12. december 2025

raňajky	Špenátová praženica, pečivo
desiata	Petržlenový krém, čakanka, tyčinky
obed	Mrkvová omáčka s pekánmi a madelandom, bulgur
olovrant	Citrónový tvarohový krém s čokoládou
večera	Celozrnná tortilla so zeleninou a seitanom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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