

pondelok 9. marec 2026

raňajky	Praženica s kukuricou a jarnou cibuľkou, pečivo
desiata	Malinový jogurt
obed	Cestoviny so strukovinovým ragú
olovrant	Ricottový dip s orechmi a čerstvým syrom, knuspi
večera	Klaso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, ryža

utorok 10. marec 2026

raňajky	Cottage s ementálom, cherry paradajky, chlieb
desiata	Jahodový kefír
obed	Quinoový šalát so zeleninou a tempehom
olovrant	Carpaccio z červenej repy, rohlíček
večera	Špenát s vajcom, pečené zemiaky

streda 11. marec 2026

raňajky	Krupicová kaša so slivkami a škoricou
desiata	Dip s provensálskymi bylinkami, kreky
obed	Mexická zmes so sójou v tortille
olovrant	Muffin z vaječného bielka s mrkvou, kedlubna
večera	Šampiňónová zmes s pak choi, cestoviny

štvrtok 12. marec 2026

raňajky	Sendvič s rukolovým pestom, redkovky
desiata	Fitness tatarka, tyčinky
obed	Karfiol na mozoček so šťouchanými zemiakmi
olovrant	Tvaroh s lesným ovocím a chia
večera	Robi s pažitkovou omáčkou, zlatý bulgur

piatok 13. marec 2026

raňajky	Nátierka libečková so semienkami, šalát, pečivo
desiata	Tzatziki s trojhránky
obed	Tofu s kešu omáčkou, jasmínová ryža
olovrant	Čokoládová pena s chilli a černicami
večera	Zapečené kolíky s paradajkami a údeným syrom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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