

pondelok 15. december 2025

raňajky	Tvarohové syrniki s mangovo-marakujuvým prelivom a ricottovým krémom
desiata	Balkánsky dip s kapiou, valeriánkou, pečivo
obed	Pečený marinovaný seitan v horčici s kôprovou omáčkou, zemiaky
olovrant	Polentové hranolky s restovanou zeleninou a dresingom
večera	Penne s pomodoro salsou, kaparmi a čedarom

utorok 16. december 2025

raňajky	Sendvič s baklažánovou penou
desiata	Tvarohový dezert so slivkami a orechmi
obed	Rizoto s červenou repou s mini mozzarellou a tekvicovými semienkami
olovrant	Syrová pizza, cherry paradajky
večera	Špenát s vajcom, pečené zemiaky

streda 17. december 2025

raňajky	Cottage s ementálom, uhorka, chlieb
desiata	Tvaroh s lesným ovocím a chia
obed	Halušky s kapustou a údeným tempehom
olovrant	Syrové rolky s tymiánovým krémom, šalát, knuspi
večera	Červené karí s ananásom, jazmínová ryža

štvrtok 18. december 2025

raňajky	Pohánková kaša s jahodami a čokoládou
desiata	Trojhránky s nivovým dipom, reďkev
obed	Hráškové pyré so sušenými paradajkami a syrom, batáty
olovrant	Šampiňónová polievka s parmezánom
večera	Šmakún so zeleninovým šalátom a cesnakovým dresingom, pita

piatok 19. december 2025

raňajky	Pažitková nátierka s kozím syrom, bageta
desiata	Zelerový šalát s reďkovkami a kešu
obed	Slaný koláč s quinoou a červenou šošovkou
olovrant	Zemiakové šúľance s makom a tvarohom
večera	Robi na arašidovom masle s paprikami, kuskus

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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