

|                                   |                                                                           |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>pondelok</b> 15. december 2025 |                                                                           |
| prílohová miska                   | Listové šaláty s kyslou smotanou                                          |
| zeleninová                        |                                                                           |
| polievka                          | Slepačí vývar s rezancami                                                 |
| dezert                            | Citrónová babeta s tymiánom                                               |
| fresh                             | Jablkový fresh                                                            |
| smoothie farebné                  | Hruškovo-malinové smoothie                                                |
| smoothie zelené                   | Smoothie so špenátom a mrkvou                                             |
| dezert krémový                    | Mangový pudíng s piškótami                                                |
| special snídaneň                  | Pochúťkový šalát, papriky, chlieb                                         |
| <b>utorok</b> 16. december 2025   |                                                                           |
| prílohová miska                   | Miešaná zelenina                                                          |
| zeleninová                        |                                                                           |
| polievka                          | Staročeská zemiaková                                                      |
| dezert                            | Perník s broskyňami                                                       |
| fresh                             | Mrkvový fresh                                                             |
| smoothie farebné                  | Jahodovo-melónové smoothie                                                |
| smoothie zelené                   | Hruškovo-brokolícové smoothie                                             |
| dezert krémový                    | Dezert ala Tiramisu s malinami                                            |
| special snídaneň                  | Zapečené quesadillas s cuketou a špenátom, šalát so zálievkou vinaigrette |
| <b>streda</b> 17. december 2025   |                                                                           |
| prílohová miska                   | Zelerový šalát                                                            |
| zeleninová                        |                                                                           |
| polievka                          | Šošovicová polievka                                                       |
| dezert                            | Bublanina s jablkami                                                      |
| fresh                             | Mandarínkový fresh                                                        |
| smoothie farebné                  | Žlté smoothie                                                             |
| smoothie zelené                   | Marhuľové smoothie s rukolou a medom                                      |
| dezert krémový                    | Karamelový lotus cheesecake s mandľami                                    |
| special snídaneň                  | Taštičky plnené makom posypané strúhankou, čerešňový kompót               |
| <b>štvrtok</b> 18. december 2025  |                                                                           |
| prílohová miska                   | Tzaziky                                                                   |
| zeleninová                        |                                                                           |
| polievka                          | Tekvicová polievka so zázvorom                                            |
| dezert                            | Strúhaný kakaový koláč s tvarohom                                         |
| fresh                             | Ananášový fresh                                                           |
| smoothie farebné                  | Banánové smoothie s arašidovým maslom                                     |
| smoothie zelené                   | Ľadové smoothie                                                           |
| dezert krémový                    | Citrónová pannacotta s čučoriedkovým glazé                                |
| special snídaneň                  | Ciabatta s vareným vajcom, marinovaným lososom a avokádovým dipom         |
| <b>piatok</b> 19. december 2025   |                                                                           |
| prílohová miska                   | Kapustový šalát s kukuricou                                               |
| zeleninová                        |                                                                           |
| polievka                          | Cibuľačka                                                                 |
| dezert                            | Kokosové rezy                                                             |
| fresh                             | Pomarančový fresh                                                         |
| smoothie farebné                  | Ríbezľové smoothie                                                        |
| smoothie zelené                   | Smoothie hráškové s jablkami                                              |
| dezert krémový                    | Míša dezert s čokoládou                                                   |
| special snídaneň                  | Nátierka z bravčového mäsa, ľadový šalát, ražný chlieb                    |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

 Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)

