

pondelok 2. marec 2026

raňajky	Sendvič se šunkou a sýrom, ředkvičky F+, P+
desiata	Termix s pistáciami
obed	Hovädzie mäso s odľahčenou sviečkovou omáčkou, cereálna knedľa
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, rožtek
večera	Krúťí maso v medovej marináde, kuskus

utorok 3. marec 2026

raňajky	Crumble so slivkami, škoricou a tvarohovým krémom
desiata	Mrkvový dip s výhonkami, knuspi
obed	Celozrnné cestoviny s hráškovým pestom a šunkou
olovrant	Listové šaláty s tofu a granátovým jablkom
večera	Morská treska na karí, jazmínová ryža

streda 4. marec 2026

raňajky	Tekvicová nátierka s chia semienkami, papriky, pečivo
desiata	Jahodový dezert s goji
obed	Zemiakové kura, šalát z pekinskej kapusty
olovrant	Rolka s tymiánovým krémom, trojhránky
večera	Špenátová špalda so sušenými paradajkami a mini mozzarellou

štvrtok 5. marec 2026

raňajky	Blaťácke zlato s petržlenovou nátierkou, kaleráb, chlieb
desiata	Zapečený toast s Heroldom a šalotkou, melón
obed	Losos s wasabi dipom a restovanou zeleninou
olovrant	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
večera	Kuracie konfit so šampiňónmi, zemiaková kaša

piatok 6. marec 2026

raňajky	Pražienica s mozzarellou, uhorka, bageta
desiata	Bylinkový cottage, tyčinky
obed	Morčacie na bylinkách s paprikovým chutney, bulgur
olovrant	Malinové lassi
večera	Celozrnné fláky s kelom a hovädzím mäsom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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