

pondelok 8. december 2025

raňajky	Cottage s ementálom, uhorka, chlieb
desiata	Šalát s mozzarellou a kapary
obed	Zapečené zeleninové cestoviny s čiernou šošovkou a hovädzím mäsom
olovrant	Dezert s javorovým sirupom a čučoriedkami
večera	Morčacie kocky s mascarponovo-cuketovou omáčkou, bulgur

utorok 9. december 2025

raňajky	Jablkový koláčik s jahodovým krémom
desiata	Paradajková polievka s parmezánom
obed	Šalát s Halloumi, karamelizovanou cibulkou a horčično-medovou zálievkou, bageta
olovrant	Mrkvový dip, redkovky, knuspi
večera	Štika na karfiolovom mozočku, šťouchané zemiaky

streda 10. december 2025

raňajky	Syrový sendvič, redkev
desiata	Korenené slivky se strúhaným tvarohom
obed	Kuracie rezančky s brokolicovou omáčkou, kuskus
olovrant	Opekané šampiňóny s bylinkovým krémom, tyčinky
večera	Karotková zmes s mletým mäsom, ryža

štvrtok 11. december 2025

raňajky	Rukolové maslo so šunkou, cherry paradajky, chlieb
desiata	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
obed	Treska s kešu-tahini dipom, zemiaky, šalát z červenej repy
olovrant	Pikantné oriešky s cícerom
večera	Kuracie mäso na póru, farebná quinoa

piatok 12. december 2025

raňajky	Vajíčková nátierka, paprika, bageta
desiata	Šalát s pečenou tekvicou, pekánmi a madelandom
obed	Morčacie tikka masala, jazmínová ryža
olovrant	Biely jogurt s dobrou vlákninou a sušeným ovocím
večera	Dancové kocky so šampiňónmi a špenátom, celozrnné cestoviny

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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