

pondelok 9. marec 2026

raňajky	Muffin s bazalkovým pestom, šalát
desiata	Žervé so šunkou, uhorky, knuspi
obed	Karfiolové placky s tekvicovým pyré
olovrant	Citrónový dezert s jahodami a chia semienky
večera	Červené thajské karí s krevetami, jazmínová ryža

utorok 10. marec 2026

raňajky	Nátierka z červenej repy, redkev, pečivo
desiata	Medový cottage s jablkami a škoricou
obed	Kuracie mäso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, kuskus
olovrant	Šalát s mrkvou, šmakúnom a granátovým jablkom
večera	Cícerová kaša s vaječným muffinom

streda 11. marec 2026

raňajky	Banánový chlebíček so sladkým krémom
desiata	Špenátová polievka s čedarom
obed	Španielsky vtáčik naruby, ryža
olovrant	Paštéta z hlivy s fitnes chlebom, papriky
večera	Pečená kuracia palička s kelom

štvrtok 12. marec 2026

raňajky	Nátierka s kuracím mäsom a žeruchou, šalát, chlieb
desiata	Teplá cuketová zmes s balkánskym syrom, trojhránky
obed	Bulgurovo-quinoový šalát s morčacím masom
olovrant	Malinový jogurt s cereáliami
večera	Burger so zelenými fazuľkami, pita

piatok 13. marec 2026

raňajky	Pomazánka z červenej čočky, šalát, chlieb
desiata	Dezert stracciatella s lesným ovocím
obed	Candát s kešu-tahini dipom, zemiaky, uhorkový šalát
olovrant	Paradajková salsa so syrom, pečivo
večera	Morčacie mäso na póru, cestoviny

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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