

pondelok 15. december 2025

raňajky	Pažitková nátierka s kozím syrom, kaleráb, kornbageta
desiata	Šunková variácia s uhorkovým šalátom, tyčinky
obed	Mäsové šišky s cuketovou zmesou, batátová kaša
olovrant	Cestoviny s malinovým prelivom a sladkým šmakúnom
večera	Rybie karí s jazmínovou ryžou

utorok 16. december 2025

raňajky	Praženica s údenou paprikou a kaparmi, uhorka, pečivo
desiata	Smoothie s dračím ovocím
obed	Krúti maso v medovej marináde, bulgur
olovrant	Syrový tatarák s hráškovými výhonkami, šalát, mini kaiserka
večera	Baklažánová musaka s čiernou šošovkou

streda 17. december 2025

raňajky	Čokoládová ovsená kaša s lesným ovocím
desiata	Plnené šampiňóny s tofu, redkovky, trojhránky
obed	Tortilla s krevetami, zelenými fazuľkami a dresingom
olovrant	Polníčkové žervé, farebná paprika, chlieb
večera	Kuracie rezančky s kešu orieškami a olivami, kuskus

štvrtok 18. december 2025

raňajky	Špenátová nátierka, cherry paradajky, náš chlieb
desiata	Tvaroh s černicami a datľovým sirupom
obed	Karotka s hráškom v krémovej omáčke s vajcom, pečené zemiaky
olovrant	Zapečený toast s Heroldom a šalotkou, melón
večera	Cestovinový šalát s morčacím mäsom, zeleninou a syrovým dresingom

piatok 19. december 2025

raňajky	Mango s tvarohovým krémom, cícerové lievančky
desiata	Dip z pečených paradajok so sezamovým semienkom, redkev, knuspi
obed	Hydinová roláda s čedarom a šampiňónmi, zlatá ryža
olovrant	Marinované tofu s orechovým dipom, šalát s granátovým jablkom
večera	Dusený kel s bravčovým mäsom, krúpy

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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