

pondelok 16. marec 2026

raňajky	Zapečené žervé, uhorka, bageta
desiata	Šunkové rolky, mix šalátov s mandľami
obed	Močacie diabolská zmes, kuskus
olovrant	Banánový puding z chia semienok
večera	Restovaná zelenina s balkánskym syrom, zemiaky

utorok 17. marec 2026

raňajky	Jablkový koláčik s jahodovým krémom
desiata	Zemiakovo-vajíčková šalát, tyčky
obed	Kuracie rezančky s brokolicovou omáčkou, bulgur
olovrant	Pečivo so syrmí a zeleninou
večera	Cestoviny s údeným lososom a kôprovým dresingom

streda 18. marec 2026

raňajky	Vaječný muffin s cuketou a parmezánom, chlieb
desiata	Čučoriedkový krém s tvarohom so špaldovými lupienkami
obed	Zelená šošovka v paradajkovej omáčke, zlatá ryža s rímskou rascou
olovrant	Petržlenová nátierka s pekanovými orechy, trojhránky
večera	Hovädzie mäso s citrónovým prelivom, špalda

štvrtok 19. marec 2026

raňajky	Pečivo s kukuričnou nátierkou, šalát
desiata	Tvaroháčik s pudingom, lesným ovocím a lieskovými orechmi
obed	Morská štika so semienkami a dresingom, šťouchané zemiaky
olovrant	Pečená tekvica s rukolou a ľanovými semienkami, knuspi
večera	Karotková zmes s mletým mäsom, jasmínová ryža

piatok 20. marec 2026

raňajky	Nátierka bylinková, redkovky, chlieb
desiata	Biely jogurt so sladkým šmakúnom
obed	Celozrnné cestoviny so špenátom a teliacím mäsom
olovrant	Mrkvovo-celerový šalát s čerstvým syrom, krehké pečivo
večera	Hydinová roláda s ricottou a kešu, bulgur

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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