

**pondelok** 30. marec 2026

raňajky	Pohánkové rezy so slivkami a tvarohovým krémom
desiata	Cícerová pochúťka, farebná paprika, tyčinky
obed	Mleté mäso so zemiakmi, špargľou a bazalkovým dresingom
olovrant	Cuketová zmes s čerstvým syrom, pečivo
večera	Zverina s hubovým ragú, kuskus

utorok 31. marec 2026

raňajky	Chlieb s baklažánovou philadelphiou a hovädzou šunkou, redkovky
desiata	Cottage so sušenými paradajkami, šalát, trojhránky
obed	Celozrnné špagety so špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
olovrant	Acidofilní mléko mango-kokos
večera	Špaldová zmes s pečenou zeleninou a tofu

streda 1. apríl 2026

raňajky	Vajíčková nátierka, uhorka, bageta
desiata	Chia jogurt s višňami a vanilkovou príchuťou
obed	Dusené hovädzie kocky so sušenými slivkami a mandľami, ryža
olovrant	Mrkvové placky s amarantom a mäťovým dipom, šalát
večera	Celozrnné cestoviny s paradajkovou omáčkou s mungo fazuľkami a kuracím mäsom

štvrtok 2. apríl 2026

raňajky	Sýrový mix s bylinkovou flórou, melón, pečivo
desiata	Tatarák z červenej repy, šalát, knuspi
obed	Wrap s morčacím mäsom, dresingom a paprikami
olovrant	Avokádovo-kakaový krém s jahodami
večera	Losos s pečenými zemiakmi a uhorkovou salsou

piatok 3. apríl 2026**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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