

pondelok 1. december 2025

raňajky	Mrkvové muffiny s jogurtovým krémom
obed	Špenátové rizoto s čedarom
večera	Kurča na paprike, farebné cestoviny

utorok 2. december 2025

raňajky	Sedliacky chlieb s ananášovou nátierkou, šalát
obed	Pečená bravčová panenka, cuketovník, dusená cvikla
večera	Kuskusovo-cícerová zmes so sladkokyslou zálievkou a fetou

streda 3. december 2025

raňajky	Zapečené žervé s pažítkovou flórou, farebná paprika, náš chlieb
obed	Tuniakové guľičky s batátovými hranolkami a našou tatárkou
večera	Morčacia zmes s kukuricou a smotanou, bulgur

štvrtok 4. december 2025

raňajky	Zapečené vajcia so slaninou a nivou, brioška
obed	Cestoviny so strukovinovým ragú
večera	Trhané hovädzie s pečenými zemiakmi, ľadový šalát s kyslou smotanou

piatok 5. december 2025

raňajky	Cibuľkový krém s čedarom, redkev, naše pečivo
obed	Kuracia roláda so zeleninovou zmesou, kuskus
večera	Hubový guláš s robi, ryža

sobota 6. december 2025

raňajky	Syrová paštéta s chrenom, uhorkovo-redkovkový šalát, bageta
obed	Hovädzie rezančeky s bylinkovým prelivom, zemiaky
večera	Zapečené klátiky so špenátovou omáčkou a parmezánom

nedeľa 7. december 2025

raňajky	Škoricové slimáky s pudingom a omáčkou z lesného ovocia
obed	Thajské stir-fry s mletým mäsom a bazalkou, jazmínová ryža
večera	Morčacie mäso so zemiakovo-hráškovým pyrém, sous-vide zelenina

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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