

pondelok 2. marec 2026

raňajky	Praženica s bryndzou, cherry paradajky, chlieb
obed	Karfiolové karí s panierom a kokosovým mliekom, ryža
večera	Hovädzie rezančeky na šampiňónoch, kuskus

utorok 3. marec 2026

raňajky	Hruškový muffin s javorovým krémom a malinami
obed	Bravčový segedínsky guláš s cestovinami
večera	Pečený losos s fitness tatarkou, zemiaky

streda 4. marec 2026

raňajky	Pečivo s kukuričnou nátierkou, šalát
obed	Wrap s kuracími kúskami a parmezánovým dresingom
večera	Zelená šošovka v paradajkovej omáčke, zlatá ryža s rímskou rascou

štvrtok 5. marec 2026

raňajky	Slaný závin so zeleninou a údeným mäsom, kaleráb
obed	Špalíčky so špenátom a cuketou s pestom
večera	Kurča na paprike, farebné cestoviny

piatok 6. marec 2026

raňajky	Palacinky s ananásovo-marakujovým pyrém a ricottou
obed	Morčacie mäso s prelivom z lučiny a zelenými fazuľkami, batáty
večera	Bulguroto s červenou repou, šunkou a balkánom

sobota 7. marec 2026

raňajky	Vaječná omeleta so syrmí, pečivo
obed	Ostriež s citrónovým prelivom, šťouchané zemiaky
večera	Kuskusový šalát s fetou, cícerom a tekvicovým semienkom

nedeľa 8. marec 2026

raňajky	Panini s bazalkovým pestom, mozzarellou a paradajkami
obed	Hovädzie kúsky s vlašskými orechmi a šampiňónmi, farebné cestoviny
večera	Morčacie vrečko plnené ricottou s parmskou šunkou a čedarom, bulgur

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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