

pondelok 1. december 2025

raňajky	Zapečené vajcia so slaninou a goudou, šalát
desiata	Syr s olivami, redkev
obed	Losos s holandskou omáčkou a zelenou špargľou
olovrant	Grécky jogurt s mangom a marakujou
večera	Thajský šalát s trhaným hovädzím mäsom a arašidovým dresingom

utorok 2. december 2025

raňajky	Omeleta s hráškom a kukuricou, šalát s vlašskými orieškami
desiata	Para a makadamové orechy
obed	Zapečený kurací plátok so šunkou a dvoma druhmi syrov, restované papriky
olovrant	Pečeňová paštéta s lieskovými orechmi, chlieb
večera	Dusená červená kapusta s hovädzím mletým mäsom

streda 3. december 2025

raňajky	Šunka s dipom z pečených papriek, vajcia
desiata	Grécky jogurt stracciatella s černicami a orechmi
obed	Plnený baklažán zmesou mletého mäsa, smotana
olovrant	Syrová paštéta s chrenom, šalát s pistáciami a mandľami
večera	Bravčové souvlaki, pečené zeleninové hranolky a tzatziki

štvrtok 4. december 2025

raňajky	Proteínový chlebík s bazalkovým maslom a slaninou
desiata	Jogurtový nápoj s lesným ovocím
obed	Losos s bylinkovým prelivom, brokolica
olovrant	Kyslá smotana s olivami, kaleráb
večera	Čevabčiči so zelerovým pyrém a zeleninovou salsou

piatok 5. december 2025

raňajky	Vláčny tvarohový chlebíček s kakaovou ricottou
desiata	Slaný krém s bazalkou a slnečnicovými semienkami, cherry paradajky
obed	Pečená kačica s cibuľovou remuládou
olovrant	Orechy
večera	Kuracia zmes s chorizom s karfiólovou kašou s parmezanom

sobota 6. december 2025

raňajky	Miešané vajcia s avokádovým dipom
desiata	Brokolicovo-semienková nátierka, chlieb
obed	Trhané kuracie mäso, karfiól
olovrant	Biely jogurt
večera	Hovädzie burger, restované kely na cesnaku a slanine

nedeľa 7. december 2025

raňajky	Kakaový muffin s malinovým krémom
desiata	Šunková pena s restovanými paprikami
obed	Bravčové kúsky s restovanou cuketou a slaninou
olovrant	Pražené oriešky
večera	Kuracia zmes so stredomorskou tatárkou a syrom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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