

pondelok 2. marec 2026

raňajky	Pražienica s bryndzou, cherry paradajky, chlieb
desiata	Uhorková salsa s fetou, tyčinky
obed	Karfiolové karí s panierom a kokosovým mliekom, ryža
olovrant	Sladký krém s broskyňami a chia
večera	Hovädzie rezančeky na šampiňónoch, kuskus

utorok 3. marec 2026

raňajky	Tortilla so šunkou a syrom, redkovky
desiata	Černicový kefírový nápoj s datľovým sirupom
obed	Candát s pistáciovým pestom, pečené zemiaky
olovrant	Petržlenová nátierka s pekanovými orechy, trojhránky
večera	Morčacie rezančeky s paprikami, kuskus

streda 4. marec 2026

raňajky	Tekvicová nátierka s chia semienkami, papriky, pečivo
desiata	Jahodový dezert s goji
obed	Zemiakové kura, šalát z pekinskej kapusty
olovrant	Rolka s tymiánovým krémom, trojhránky
večera	Špenátová špalda so sušenými paradajkami a mini mozzarellou

štvrtok 5. marec 2026

raňajky	Mrkvová nátierka, šalát, pečivo
desiata	Tvarohový dezert s ostružinami a quinoou
obed	Špalíčky so špenátom a cuketou s pestom
olovrant	Cibuľové čatní so syrom Herold, trojhránky
večera	Robi na arašidovom masle s paprikami, kuskus

piatok 6. marec 2026

raňajky	Syrová frittata so šampiňónmi a špenátom
desiata	Biely jogurt s kyslou smotanou, ovocným šmakúnom a kešu
obed	Kurča v paradajkovej omáčke, rajta
olovrant	Listové šaláty s redkvou, syrom a výhonkami hrášku
večera	Mäsové guľičky s horčicovým dipom, kyslé uhorky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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