

pondelok 9. marec 2026

raňajky	Sendvič s údeným lososom, kaleráb
desiata	Malinový jogurt
obed	Cestoviny so strukovinovým ragú
olovrant	Ricottový dip s orechmi a čerstvým syrom, knuspi
večera	Morčacie plátok s hermelínom a brusnicami, šťouchané zemiaky

utorok 10. marec 2026

raňajky	Omeleta s mozzarellou, kedlubna, pečivo
desiata	Kokosový dezert s čučoriedkami
obed	Morčacie mäso s fazuľkami, špalda
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, rožtek
večera	Hovädzí guláš, celozrnné cestoviny

streda 11. marec 2026

raňajky	Banánový chlebíček so sladkým krémom
desiata	Špenátová polievka s čedarom
obed	Španielsky vtáčik naruby, ryža
olovrant	Paštéta z hlivy s fitness chlebom, papriky
večera	Pečená kuracia palička s kelom

štvrtok 12. marec 2026

raňajky	Sendvič s rukolovým pestom, redkovky
desiata	Fitness tatarka, tyčinky
obed	Karfiol na mozoček so šťouchanými zemiakmi
olovrant	Tvaroh s lesným ovocím a chia
večera	Robi s pažitkovou omáčkou, zlatý bulgur

piatok 13. marec 2026

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 parmezánom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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