

pondelok 16. marec 2026

raňajky	Celerovo-mrkvová nátierka s výhonkami, šalát, bageta
desiata	Goji dezert
obed	Zapečené francúzske zemiaky, paradajková salsa
olovrant	Cottage so semienkami, tyčinky
večera	Robi plátok s cibuľovým prelivom, zlatá ryža

utorok 17. marec 2026

raňajky	Ovsená kaša s lesným ovocím a pistáciami
desiata	Carpaccio z červenej repy s mozzarellou
obed	Pečený ostriež s bylinkovým prelivom, celozrnné cestoviny
olovrant	Zapečený toast s Heroldom a šalotkou, melón
večera	Morčacie rezančky na póru, farebná quinoa

streda 18. marec 2026

raňajky	Vaječný muffin s cuketou a parmezánom, chlieb
desiata	Čučoriedkový krém s tvarohom so špaldovými lupienkami
obed	Zelená šošovka v paradajkovej omáčke, zlatá ryža s rímskou rascou
olovrant	Petržlenová nátierka s pekanovými orechy, trojhránky
večera	Hovädzie mäso s citrónovým prelivom, špalda

štvrtok 19. marec 2026

raňajky	Závin s hlivou, reďkovky
desiata	Bazalkový dip s semienkom, tyčinky
obed	Linguine so smotanovým pórom, nivou a sušenými paradajkami
olovrant	Jahodovo-jablčné pyré
večera	Seitan s baby karotkou, zemiaky s cesnakom a ementálom

piatok 20. marec 2026

raňajky	Banánové muffiny s vanilkovým krémom
desiata	Nátierka z údeného lososa, reďkev
obed	Zeleninový šalát s grilovaným morčacím prsiam a vlašskými orieškami, francúzsky dresing
olovrant	Jablčné mascarpone s pistáciami
večera	Hovädzie stir fry so zelenými fazuľkami a paprikou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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