

pondelok 23. marec 2026

raňajky	Nátierka alá krab, farebná mrkva, pečivo
desiata	Šalát s kukuricou a syrom Herold
obed	Hovézí nudličky s pepřovou omáčkou, batátové hranolky PZ
olovrant	Tvarohový dezert s marhuľami a kokosovými lupienkami
večera	Zmes z pečených papriek s fazuľami a tofu, chlieb

utorok 24. marec 2026

raňajky	Frittata s kukuricou, uhorky, pečivo
desiata	Jahodové kefírové mlieko
obed	Pečená bravčová panenka s hráškovým pyrė
olovrant	Pečená tekvica s rukolou a ľanovými semienkami, knuspi
večera	Kuracie kúsky so šampiňónmi a sójovou omáčkou, kuskus

streda 25. marec 2026

raňajky	Hrášková nátierka so šunkou, bageta
desiata	Restované papriky so syrovými chipsy
obed	Tekvicové rizoto s hovädzími kúskami
olovrant	Tvaroh s ricottou a malinami
večera	Kuracie kocky s bylinkovou omáčkou, kuskus

štvrtok 26. marec 2026

raňajky	Krupicová kaša s makom, slivkami a orechmi
desiata	Cottage s bylinkami, šalát, syrové tyčinky
obed	Cestoviny s pestom z pečenej cvikly
olovrant	Pistáciová nátierka, pečivo
večera	Omáčka z koreňovej zeleniny so sójovými rezančekmi, bulgur

piatok 27. marec 2026

raňajky	Pečené orechové müsli s jogurtom
desiata	Parmazánový dip, zelenina
obed	Pikantné marinované morčacie mäso s kari dresingom, šalátový mix
olovrant	Vaječné muffinky so slaninou a čedarom
večera	Bravčové mäso na ghí s restovanou cuketou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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