

pondelok 30. marec 2026

raňajky	Jogurt s mangom a pečeným müsli
desiata	Paradajková polievka so semienkami
obed	Karfiol na mozoček so šťouchanými zemiakmi
olovrant	Tortilla chips s nivovým dipom, farebná paprika
večera	Kuracie roláda s cibuľkovo-šunkovou náplňou, bulgur

utorok 31. marec 2026

raňajky	Nátierka s kuracím mäsom a žeruchou, šalát, pečivo
desiata	Mangový jogurt
obed	Cícerová kaša s hovädzím mäsom P+
olovrant	Cottage s vajcom a rukolou, trojhránky
večera	Candát s kešu-tahini dipom, zemiaky, uhorková salsa

streda 1. apríl 2026

raňajky	Vajíčková nátierka, uhorka, bageta
desiata	Chia jogurt s višňami a vanilkovou príchuťou
obed	Dusené hovädzie kocky so sušenými slivkami a mandľami, ryža
olovrant	Mrkvové placky s amarantom a mäťovým dipom, šalát
večera	Celozrnné cestoviny s paradajkovou omáčkou s mungo fazuľkami a kuracím mäsom

štvrtok 2. apríl 2026

raňajky	Praženica na masle, farebná paprika, pečivo
desiata	Marhuľový krém s jogurtom
obed	Bryndzové halušky s karamelizovanou cibuľkou, uhorková salsa
olovrant	Rolka so slnečnicovými semienkami, trojhránky
večera	Mangové karí so seitanom a koriandrom, bulgur

piatok 3. apríl 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 guličky s horčicovým dipom, kyslé uhorky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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