

**pondelok** 1. december 2025

raňajky	Croissant s višňovým pyré a kokosovým krémom
desiata	Dip z čerstvého syra s uhorkovými hranolkami
obed	Morská štika s pečenou zeleninou
olovrant	Zelené smoothie s broskyňami, sušené ovocie
večera	Hokaido zmes s mletým mäsom, ryža

utorok 2. december 2025

raňajky	Nátierka z rukoly, chlieb
desiata	Vanilkový krém s pečeným jablkom a škoricou
obed	Morčacie kúsky s paradajkami a mascarpone, cestoviny
olovrant	Cottage s petržlenovou vňaťou, syrové tyčinky
večera	Cviklové fašírky s quinoou a šťouchanými zemiakmi

streda 3. december 2025

raňajky	Cuketový perník s ovocným jogurtom
desiata	Mátový krém, bagetka
obed	Tortilla plnená špenátom a kuracím mäsom
olovrant	Tvrdé sýry s čučoriedkami, trojhránky
večera	Bulgur so zeleninovou zmesou, tuniakom a sýrovým dresingom

štvrtok 4. december 2025

raňajky	Panini s bazalkovým pestom a čedarom, valeriánka
desiata	Jogurtový dezert s ostružinami a mandlami
obed	Hovädzie mäso s cuketovou kapustou, špalíčky
olovrant	Restovaná hliva s fenyklom, koprovým žervé, rohlíček
večera	Morčacie kocky s pažítkovou omáčkou, kuskus

piatok 5. december 2025

raňajky	Náš chlieb s karotkovou nátierkou Mamy
desiata	Špargľová zmes s vajcom
obed	Ryžový nákyp so slivkami
olovrant	Melón s parmskou šunkou a zálievkou balsamico, knuspi
večera	Medailonky z panienky, zelerové pyré, uhorkový šalát

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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