

**pondelok** 8. december 2025

raňajky	Pochúťkový šalát, ciabatta
desiata	Zmés s melónom, feniklom a čerstvým syrom
obed	Holandská sekaná, zemiaková kaša
olovrant	Náš hruškový kompót, biely jogurt s kešu
večera	Kuskus s kuracím ragú

utorok 9. december 2025

raňajky	Pečený dezert s bielou čokoládou a broskyňami
desiata	Tekvicová polievka s bylinkovými krutónmi
obed	Losos na kôprovom rizote
olovrant	Mäťová ricotta s trojhránky, bluma
večera	Zelená špargľa s vajcom a zemiaky

streda 10. december 2025

raňajky	Tuniakový sendvič
desiata	Šalát z červenej repy s jablkmi a fetou
obed	Bravčová roláda s parmskou šunkou, syrom a bazalkou, bulgur
olovrant	Sladký chlebíček s vanilkovým jogurtom, čučoriedky
večera	Cestoviny s karotkovým krémom a morčacím mäsom

štvrtok 11. december 2025

raňajky	Palačinky s krupičnou kašou, ostružinami a madlami
desiata	Cottage s paprikou a dyňovými semienky, pečivo
obed	Kuracie maso so smetanovou hubovou salsou s pak choi, quinoa
olovrant	Višňový tvarohovo-mascarponový kriem
večera	Treska so sladkými zemiakmi v bešamele

piatok 12. december 2025

raňajky	Chlieb s bylinkovou lučinou a šunkou MÁMY
desiata	Syrová rolka, rohlíček
obed	Špagety s krémovým špenátom a s morčacím mäsom
olovrant	Taštičky s povidlovou plňkou
večera	Hovadzie na rasci, zlatá ryža, teplý baklažanový šalát

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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