

**pondelok** 15. december 2025

raňajky	Hruškový muffin, jogurt s javorovým sirupom
desiata	Vajcia s horčičným dresingom, kukuričné trojhránky
obed	Tuniakové guľky s paradajkovým prelivom, cestoviny
olovrant	Čučoriedkovo-kokosový mliečny nápoj
večera	Restovaná ryža so zeleninou a šmakúnom

utorok 16. december 2025

raňajky	Zapečený syrovo-šunkový toast
desiata	Tvarohový dezert s ostružinami
obed	Morčacie maso s máslovou tekvicou a smotanou, bulgur
olovrant	Mrkvové placky sa kukuricou, dip s čedarom
večera	Trhané bravčové mäso so zeleninovou salsou a ciabattou

streda 17. december 2025

raňajky	Ovsená kaša s marhuľami a bielou čokoládou
desiata	Cuketa s kyslou smetanou
obed	Kuracie s pečenou červenou repou, špalíčky
olovrant	Bageta s ochuteným žervé
večera	Boloňské špagety s parmazánom

štvrtok 18. december 2025

raňajky	Rukolové pesto so syrom, pečivo
desiata	Sušené slivky a banány
obed	Tortilla s bravčovým mäsom, avokádovou salsou a šparglou
olovrant	Cottage s oriechmi a čakankovým sirupom, tyčinky
večera	Zelerovo-zemiakový gratin s morčacím mäsom

piatok 19. december 2025

raňajky	Vajíčková nátierka, lollo rosso šalát, náš žitný chlieb
desiata	Mrkvový šalát s jablkami a kokosovými lupienky
obed	Buchtíčky s vanilkovým krémom
olovrant	Mini mozzarella s restovaným lilkom, knuspi
večera	Štika so syrovou omáčkou, pečené batáty

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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