

**pondelok** 23. marec 2026

raňajky	Hruškový muffin, jogurt s javorovým sirupom
desiata	Bageta s ochuceným žervé
obed	Holandská sekaná, zemiaková kaša, uhorkový šalát
olovrant	Cottage s oriechmi a čekankovým sirupom, tyčinky
večera	Morčacie maso s máslovou tekvicou a smotanou, bulgur

utorok 24. marec 2026

raňajky	Vajíčková nátierka, chlieb
desiata	Mrkvový šalát s jablkami a kokosovými lupienky
obed	Buchtičky s vanilkovým krémom
olovrant	Restované šampiony so šunkou, trojhránky
večera	Hovadzie maso so smotanovou šparglou, divoká ryža

streda 25. marec 2026

raňajky	Ovsená kaša s broskynami a bielou čokoládou
desiata	Ledový šalát s čedarom, slunečnicovými semienkami a kútonmi
obed	Kuracie s pečenou červenou repou, špalíčky
olovrant	Ostružinový tvaroh s cereáliami
večera	Tuniakové guľky s paradajkovým prelivom, cestoviny

štvrtok 26. marec 2026

raňajky	Mini mozzarella s tymiánovým maslom, pečivo
desiata	Ovocné smoothie
obed	Tortilla s avokádovým dresingom a hovädzím mäsom
olovrant	Vajcia s horčičným dresingom, krehké pečivo
večera	Quinová zmes so zeleninou a šmakounom

piatok 27. marec 2026

raňajky	Sendvič s trhaným mäsom a poľníčkom
desiata	Jogurt so zakyslou smotanou a slivkami
obed	Treska s dusenou cuketou a kuskusom
olovrant	Špenátový dip, bageta
večera	Zelerovo-zemiakový gratin s kuracím mäsom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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