

**pondelok** 1. december 2025

raňajky	Mrkvové muffiny s jogurtovým krémom
desiata	Tatarák z údeného lososa, šalát, trojhránky
obed	Špenátové rizoto s čedarom
olovrant	Fazuľová krémová polievka
večera	Kurča na paprike, farebné cestoviny

utorok 2. december 2025

raňajky	Sedliacky chlieb s ananášovou nátierkou, šalát
desiata	Dezert s marakujovo-mangovým pyrém
obed	Pečená bravčová panenka, cuketovník, dusená cvikla
olovrant	Šalát Waldorf
večera	Kuskusovo-cícerová zmes so sladkokyslou zálievkou a fetou

streda 3. december 2025

raňajky	Zapečené žervé s pažitkovou flórou, farebná paprika, náš chlieb
desiata	Hubový tatarák s výhonkami hrášku, redkev, tyčinky
obed	Tuniakové guľičky s batátovými hranolkami a našou tatárkou
olovrant	Jahodový cmar, mandarinka
večera	Morčacia zmes s kukuricou a smotanou, bulgur

štvrtok 4. december 2025

raňajky	Zapečené vajcia so slaninou a nivou, brioška
desiata	Vanilkový krém s pečenými marhuľami
obed	Cestoviny so strukovinovým ragú
olovrant	Pažitková lučina, šalát, pečivo
večera	Trhané hovädzie s pečenými zemiakmi, ľadový šalát s kyslou smotanou

piatok 5. december 2025

raňajky	Cibuľkový krém s čedarom, redkev, naše pečivo
desiata	Miešaná zelenina s jogurtovým dresingom, knuspi
obed	Kuracia roláda so zeleninovou zmesou, kuskus
olovrant	Mikulášska nádielka
večera	Hubový guláš s robi, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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