

**pondelok** 2. marec 2026

raňajky	Praženica s bryndzou, cherry paradajky, chlieb
desiata	Uhorková salsa s fetou, tyčinky
obed	Karfiolové karí s panierom a kokosovým mliekom, ryža
olovrant	Sladký krém s broskyňami a chia
večera	Hovädzie rezančeky na šampiňónoch, kuskus

utorok 3. marec 2026

raňajky	Hruškový muffin s javorovým krémom a malinami
desiata	Tekvicová polievka so semienkami
obed	Bravčový segedínsky guláš s cestovinami
olovrant	Syrové rolky s tymiánovým krémom, knuspi
večera	Pečený losos s fitness tatarkou, zemiaky

streda 4. marec 2026

raňajky	Pečivo s kukuričnou nátierkou, šalát
desiata	Šalát s parmskou šunkou a hráškovými výhonkami
obed	Wrap s kuracími kúskami a parmezánovým dresingom
olovrant	Jogurt s jahodami a cereáliami
večera	Zelená šošovka v paradajkovej omáčke, zlatá ryža s rímskou rascou

štvrtok 5. marec 2026

raňajky	Slaný závin so zeleninou a údeným mäsom, kaleráb
desiata	Tvarohový dezert s ostružinami a quinoou
obed	Špalíčky so špenátom a cuketou s pestom
olovrant	Cibuľové čatní so syrom Herold, trojhránky
večera	Kurča na paprike, farebné cestoviny

piatok 6. marec 2026

raňajky	Palacinky s ananásovo-marakujovým pyrém a ricottou
desiata	Olivový cottage, šalát, krekry
obed	Morčacie mäso s prelivom z lučiny a zelenými fazuľkami, batáty
olovrant	Opekané huby s bylinkovým žervé, ciabatta
večera	Bulguroto s červenou repou, šunkou a balkánom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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