

**pondelok** 8. december 2025

raňajky	Vajíčková zmes s údeným syrom, cherry paradajky, chlieb
desiata	Šalát s mozzarellou a kapary
obed	Kančie mäso s medovo-vínovou omáčkou, šťouchané zemiaky s hráškom
olovrant	Dezert s javorovým sirupom a čučoriedkami
večera	Hubové placky na póre, bulgur s kapiou

utorok 9. december 2025

raňajky	Krupicová kaša s jahodami a čokoládou
desiata	Šunka rolka s bryndzovou náplňou, šalát, trojhránky
obed	Cestoviny s kukuričným pestom a trhaným mäsom
olovrant	Dip z pečenej tekvice s harissou a hráškovými výhonkami, chlieb
večera	Morská štika s bylinkovým maslom, zemiakový šalát s redkovkami

streda 10. december 2025

raňajky	Šunková pena, šalát, bageta
desiata	Restované papriky so syrovými chipsami
obed	Pikantné strukoviny s tofu, pečivo
olovrant	Dezert s quinoou a ríbezľovým pyré, kivi
večera	Farebné cestoviny s krémovým špenátom a bravčovými rezančkami

štvrtok 11. december 2025

raňajky	Sendvič s čerstvým syrom a karamelizovanou cibuľou
desiata	Kefír s malinami
obed	Mäsové guľičky s karí omáčkou, ryža s brokolicou
olovrant	Petržlenový dip so sezamom a zeleninovými hranolkami
večera	Šalát s opečeným Halloumi, bazalkovou zálievkou a krutónmi

piatok 12. december 2025

raňajky	Tekvicový chlebíček s oštružinovým jogurtom
desiata	Cottage s kukuricou, valeriána, knuspi
obed	Zemiaky s červenou repou, nivou a orechmi
olovrant	Cuketová zmes s balkánskym syrom, pečivo
večera	Kuracia palička na kyslej kapuste, špecľa

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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