

**pondelok** 9. marec 2026

raňajky	Sendvič s údeným lososom, kaleráb
desiata	Malinový jogurt
obed	Cestoviny so strukovinovým ragú
olovrant	Ricottový dip s orechmi a čerstvým syrom, knuspi
večera	Morčacie plátok s hermelínom a brusnicami, šťouchané zemiaky

utorok 10. marec 2026

raňajky	Cottage s ementálom, cherry paradajky, chlieb
desiata	Smoothie z jahôd, mrkvy a pomaranča
obed	Hovädzie rezančeky s červenou repou a kôprom, špalda
olovrant	Šampiňónová pizza, biela redkev
večera	Špenátové rizoto s čedarom

streda 11. marec 2026

raňajky	Ovsená kaša s pudíngom a čučoriedkami
desiata	Dip s provensálskymi bylinkami, kreky
obed	Šalát Nicoise
olovrant	Hanácky šalát, bageta
večera	Kuracie mäso so syrovou omáčkou, bulgur s baby karotkou

štvrtok 12. marec 2026

raňajky	Bageta s bazalkovou flórou a syrom, farebná paprika
desiata	Pečený ružičkový kel s chilli dipom, trojhránky
obed	Bryndzové halušky s karamelizovanou cibulkou, uhorková salsa
olovrant	Tvaroh s lesným ovocím a chia
večera	Mleté mäso s mrkvovo-kokosovou zmesou, kuskus

piatok 13. marec 2026

raňajky	Cuketová nátierka, šalát, pečivo
desiata	Restované papriky so syrovými chipsy
obed	Králičie mäso na rozmaríne a cesnaku, divoká ryža
olovrant	Čokoládová pena s chilli a černicami
večera	Špagety so smotanovou omáčkou s kukuricou a šunkou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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