

**pondelok** 23. marec 2026

raňajky	Nátierka alá krab, farebná mrkva, pečivo
desiata	Šalát s kukuricou a syrom Herold
obed	Hovézí nudličky s pepřovou omáčkou, batátové hranolky PZ
olovrant	Tvarohový dezert s marhuľami a kokosovými lupienkami
večera	Zmes z pečených papriek s fazuľami a tofu, chlieb

utorok 24. marec 2026

raňajky	Sendvič s čerstvým syrom a karamelizovanou cibuľou
desiata	Jahodovo-mangový kefírový nápoj
obed	Ryža so šampiňónmi, parmskou šunkou a čedarom
olovrant	Knuspi s údeným syrom, uhorková salsa
večera	Mleté mäso s chilli jogurtom, farebné cestoviny

streda 25. marec 2026

raňajky	Zapečené žervé, cherry paradajky, ciabatta
desiata	Šalát Coleslaw, krehké pečivo
obed	Morčacie mäso v krémovej omáčke po Indicku, kuskus
olovrant	Dezert s quinoou a ríbezľovým pyré
večera	Špenát s vajcom, pečené zemiaky

štvrtok 26. marec 2026

raňajky	Krupicová kaša s makom, slivkami a orechmi
desiata	Cottage s bylinkami, šalát, syrové tyčinky
obed	Cestoviny s pestom z pečenej cvikly
olovrant	Mäsová zmes so zeleninovou salsou, pečivo
večera	Kuracie mäso v pažitkovej omáčke, bulgur

piatok 27. marec 2026

raňajky	Nátierka z ricotty a bryndze, šalát, bageta
desiata	Pečený ananás s badiánom a bielym jogurtom
obed	Ostriež s bylinkovým maslom, zemiakový šalát s redkovkami
olovrant	Restovaná cuketa s hráškom a balkánskym syrom, trojhránky
večera	Ragú so sušenými paradajkami a morčacím mäsom, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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