

pondelok 1. december 2025

raňajky	Brokolicová nátierka, cherry paradajky, bageta
desiata	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
obed	Kuracie rezančeky s hubami a špenátom, batátové hranolky
olovrant	Šunka rolka s bryndzovou náplňou, šalát, trojhránky
večera	Pomaly pečené hovädzie mäso s bulgurom

utorok 2. december 2025

raňajky	Rančérske vajcia, pečivo
desiata	Hydinové kúsky s uhorkovým šalátom, knuspi
obed	Segedínsky guláš, celozrnné cestoviny
olovrant	Avokádovo-kakaový krém s jahodami
večera	Morská štika zapечená s cottage syrom a zemiakmi, dresing

streda 3. december 2025

raňajky	Sendvič s pažitkovou nátierkou a udeným syrom
desiata	Fitness tatarka, syrové tyčinky
obed	Chilli con carne s ryžou
olovrant	Marhuľový jogurt s lieskovými orechmi
večera	Kuracia roláda plnená cibuľkovou zmesou, farebná quinoa

štvrtok 4. december 2025

raňajky	Lívanečky s pistáciovým krémom
desiata	Paradajková polievka so semienkami
obed	Celerovo-zemiakový gratín s morčacím mäsom
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, rožtek
večera	Dancové kocky s mascarponovo-tekvicovou omáčkou, cestoviny

piatok 5. december 2025

raňajky	Francúzska omeleta, šalát, chlieb vitamínik
desiata	Kokosový dezert s čučoriedkami
obed	Čierna ryža s krevetami a cuketou
olovrant	Paprikový cottage s hráškovými výhonkami, redkovky, pečivo
večera	Bravčové rezančeky s miešanou zeleninou, kuskus

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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