

pondelok 2. marec 2026

raňajky	Praženica s pórom, šalát, chlieb
desiata	Slivkový tvaroh s lieskovými orechmi
obed	Hovädzie mäso v horčičnej omáčke, celozrnné cestoviny
olovrant	Krém s pečeným cesnakom, cherry, knuspi
večera	Dusené kuracie mäso s mrkvou, ryža

utorok 3. marec 2026

raňajky	Tortilla so šunkou a syrom, redkovky
desiata	Černicový kefírový nápoj s datľovým sirupom
obed	Candát s pistáciovým pestom, pečené zemiaky
olovrant	Petržlenová nátierka s pekanovými orechy, trojhránky
večera	Morčacie rezančky s paprikami, kuskus

streda 4. marec 2026

raňajky	Vajíčková zmäz s údeným syrom, mrkev, PP/FIT
desiata	Šalát s mozzarellou a kapary
obed	Cviklové rizoto s kuracím mäsom
olovrant	Dezert s jahodami a arašidovým maslom
večera	Dancové kocky s tekvicovou omáčkou, cestoviny

štvrtok 5. marec 2026

raňajky	Ovsená kaša s čučoriedkami, para orechy a strúhanou čokoládou
desiata	Šunková variácia s uhorkovým šalátom, bageta
obed	Dusený kel s bravčovým mäsom, krúpy
olovrant	Žervé s čerstvým syrom a zelerovými hranolkami, rohlíček
večera	Losos s hubovým prelivom, šťouchané zemiaky

piatok 6. marec 2026

raňajky	Nátierka so šmakúnom, šalát, chlieb
desiata	Muffin z vaječného bielka s cuketou, redkev
obed	Cícerový Chana daal s morčacím masom
olovrant	Šľahaný tvaroh s hruškami a škoricou
večera	Pomaly pečené hovädzie mäso s bulgurom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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