

pondelok 9. marec 2026

raňajky	Hermelín s brusnicovou flórou, šalát, chlieb
desiata	Cottage s rímskou rascou, knuspi
obed	Čierna ryža s krevetami a cuketou
olovrant	Citrónový dezert s jahodami a chia semienky
večera	Karbonátky so kelom a parmezánom, šťouchané zemiaky

utorok 10. marec 2026

raňajky	Omeleta s mozzarellou, kedlubna, pečivo
desiata	Kokosový dezert s čučoriedkami
obed	Morčacie mäso s fazuľkami, špalda
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, rožtek
večera	Hovädzí guláš, celozrnné cestoviny

streda 11. marec 2026

raňajky	Sendvič s hovädzou šunkou, cherry
desiata	Cibuľačka
obed	Kuracie rezančeka v krémovej omáčke, bulgur s brokolicí
olovrant	Pečený ananás s badiánom a jogurtovým krémom
večera	Treska s tzatzikami, batátové hranolky

štvrtok 12. marec 2026

raňajky	Rančérske vajcia, pečivo
desiata	Zeleninový šalát s tofu a dresingom
obed	Ázijské soba rezance so zeleninou a bravčovým mäsom
olovrant	Tvaroháčik s ríbezľami a čokoládou
večera	Pečeň s lupienkami mandlí, farebná ryža

piatok 13. marec 2026

raňajky	Hruškový clafoutis s tvarohovým krémom
desiata	Restované papriky so syrovými chipsy
obed	Hovädzí gyros s celozrnnou pitou a kapustovým šalátom
olovrant	Šunková rolka s bryndzovou náplňou, trojhránky
večera	Kuracie mäso so sójovou omáčkou a kurkumou, kuskus PP/FIT

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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