

pondelok 15. december 2025

raňajky	Sendvič plnený nátierkou s redkovkami a goudou, cherry paradajky
desiata	Cuketová zmes s čerstvým syrom, knuspi
obed	Hovädzia znojemska zmes s jazmínovou ryžou
olovrant	Dezert s quinoou a čučoriedkami
večera	Kuracie kúsky s hubami a sójovou omáčkou, kuskus

utorok 16. december 2025

raňajky	Bageta s vajíčkovou nátierkou a avokádom, meloun
desiata	Slivkový proteínový tvaroh s čokoládou
obed	Farebný stredomorský cestovinový šalát s tuniakom
olovrant	Syrový mix s orechovým dipom, kaleráb
večera	Bravčové mäso s korenistou omáčkou, divoká ryža

streda 17. december 2025

raňajky	Hrášková nátierka so šunkou, mrkva, chlieb
desiata	Malinové lassi
obed	Morčacie rezančky s bazalkou a sušenými paradajkami, bulgur
olovrant	Syrové rolky so šalátmi a granátovým jablkom
večera	Hovädzí gyros s celozrnnou pitou a kapustovým šalátom

štvrtok 18. december 2025

raňajky	Pečené marhule s medovým krémom a orechmi
desiata	Cottage so šunkou, trojhránky
obed	Karbonátky so kelom a parmezánom, šťouchané zemiaky
olovrant	Šalát z červenej repy s feta syrom
večera	Morčacie ragú so špaldou

piatok 19. december 2025

raňajky	Frittata s hlivou a špenátom, náš chlieb
desiata	Chrenová pena, uhorky, fitchlieb
obed	Cícerový Chana daal s kuracím masom
olovrant	Černicový jogurt s cereáliami
večera	Treska s janovským pestom, zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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