

**pondelok** 31. marec 2025

raňajky	Krém z medvedieho cesnaku, reďkev, bageta
desiata	Kakaový tvarohový dezert s ríbezľami a lieskovými orieškami
obed	Čierna šošovka na karí s tekvicou, šťouchané zemiaky
olovrant	Špenátový muffin z ovsených vločiek a quinoi, šalát
večera	Hubové bulguroto so šmakúnom

**utorok** 1. apríl 2025

raňajky	Nátierka z koreňovej zeleniny, kaleráb, chlieb
desiata	Dezert s ostružinami a pistáciami
obed	Zapečené cestoviny so zeleninou a cottage syrom
olovrant	Pikantné pražené oriešky s cícerom
večera	Robi guláš s pečivom

**streda** 2. apríl 2025

raňajky	Vaječná nátierka s avokádom, šalát, ražný chlieb
desiata	Carpaccio z červenej repy s čerstvým syrom, knuspi
obed	Zeleninová zmes s adzuki a chilli, kuskus
olovrant	Višňový dezert s čokoládou a mätou
večera	Smotanové špecle so špenátom

**štvrtok** 3. apríl 2025

raňajky	Pečená špaldová kaša s jablkami a škoricou
desiata	Dip s provensálskymi bylinkami, paprika
obed	Seitan v parmezánovej omáčke, ryža
olovrant	Syrové rolky s tymiánovým krémom, krehké pečivo
večera	Hrachové fašírky, zemiaky a tahini dresing

**piatok** 4. apríl 2025

raňajky	Závin s hlivou, cherry paradajky
desiata	Jahodovo-mangový keфіrový nápoj
obed	Pečené batáty s fazuľkami, tofu a fetou
olovrant	Cottage s kaparmi, šalát, rožtek
večera	Cestovinový šalát s bylinkovým dresingom a pečenou cviklou

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)