

**pondelok** 31. marec 2025

raňajky	Pražnica masala, uhoriek, bageta
desiata	Syrová rolka s tymiánovým krémom, šalát, rožtek
obed	Karotka v krémovej omáčke s morčacím mäsom, špalda
olovrant	Jahody s vanilkovým krémom a lieskovými orechmi
večera	Baklažánová musaka s čiernou šošovkou

**utorok** 1. apríl 2025

raňajky	Blaťácke zlato s petržlenovou nátierkou, kaleráb, chlieb
desiata	Čokoládový krém s ríbezľami
obed	Ryžové rezance so zeleninou a krevetami
olovrant	Cottage s rímskou rascou, knuspi
večera	Kuracie mäso s batátovo-pastierske pyré

**streda** 2. apríl 2025

raňajky	Dvojrnná kaša s čučoriedkami a kešu
desiata	Šalát s melónom a jogurtovou zálievkou
obed	Sekaná s cuketou, mäťovým dresingom a pečenými zemiakmi
olovrant	Ricottový dip s orechmi, paprika, tyčinky
večera	Morčacia roláda plnená čedarom a šampiňónmi, divoká ryža, cvikla

**štvrtok** 3. apríl 2025

raňajky	Omeleta s medvedím cesnakom, redkovky, chlieb vitamínik
desiata	Černicový jogurt s dobrou vlákninou
obed	Kuracie rezančeka s mangovým čatní s rakytníkom, kuskus
olovrant	Dip z pečených paradajok so sezamovým semienkom, šalát, fitness chlieb
večera	Treska s karfiolovým mozočkom

**piatok** 4. apríl 2025

raňajky	Tvarohová nátierka s brusnicami, farebná mrkva, chlieb
desiata	Žervé s zelerovými hranolkami a trojhránkami
obed	Hráškové rizoto s parmskou šunkou a parmezánom
olovrant	Banánový proteínový nápoj, sušené ovocie
večera	Burger so zelenými fazuľkami, šťouchané zemiaky

**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/)