

**pondelok** 7. apríl 2025

raňajky	Nátierka z lučiny a opečené šunky, šalát, chlieb
desiata	Mangovo-marhuľový dezert s chia semenkami
obed	Celozrnná tortilla s avokádom a tuniakom
olovrant	Cuketová zmes s čerstvým syrom a hráškom
večera	Mleté mäso s mrkvovo-kokosovou zmesou, kuskus

utorok 8. apríl 2025

raňajky	Pikantní praženica, redkev, bageta
desiata	Špargľová zmes, šalát, kukuričnik
obed	Kuracie kúsky s kukuricou a smotanou, ryža
olovrant	Dezert s quinoou a ríbezľovým pyrém
večera	Ragú so sušenými paradajkami a hovädzím mäsom, špalda

streda 9. apríl 2025

raňajky	Jogurt s čučoriedkovým pyrém a pečeným müsli
desiata	Fitness tatárka, cherry paradajky, tyčinky
obed	Bravčové rezančky s paprikovou zmesou, cestoviny
olovrant	Brokolicový muffin, kalerábové hranolky
večera	Špenátové rizoto so šunkou a parmezánom

štvrtok 10. apríl 2025

raňajky	Orechová nátierka, valeriánka, chlieb vitamínok
desiata	Čakankový šalát s parmskou šunkou
obed	Sekaná s vajcom, kapusta z červenej repy, zemiaky
olovrant	Biely jogurt so sladkým šmakúnom
večera	Kuracie kocky s pórom a gorgonzolou, tarhoňa

piatok 11. apríl 2025

raňajky	Palacinky s makom, lekvárom a tvarohom
desiata	Cottage so slnečnicovým semenkom, šalát, knuspi
obed	Paradajkovo-strukovinová zmes, bulgur s rímskou rascou
olovrant	Polievka z medvedieho cesnaku s krutónmi
večera	Bravčové rezančky so zelenými olivami a šampiňónmi, 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/