

pondelok 11. august 2025

raňajky	Sendvič s baklažánovou penou a syrom, uhorka
desiata	Zelerový šalát s redkovkami a kešu, knuspi
obed	Paradajková zmes s fazuľami, penne
olovrant	Citrónový tvarohový krém s čokoládou
večera	Quinoový šalát so zeleninou a tempehom

utorok 12. august 2025

raňajky	Omeleta so syrom, čakanka, ciabatta
desiata	Cottage s bazalkou, šalát, syrové tyčinky
obed	Tofu s krémovými šampiňónmi, bulgur
olovrant	Pošírované hrušky s crêpe
večera	Špagety s špargľovým prelivom a parmezánom

streda 13. august 2025

raňajky	Kakaová ovsená kaša s banánom a pistáciami
desiata	Tvaroh na slano, cherry paradajky, trojhránky
obed	Celozrnná tortilla so špenátom a Chunks kúsky
olovrant	Hanácky šalát s vajcom, pečivo
večera	Zelerové guľičky so smotanovou omáčkou, zemiaky

štvrtok 14. august 2025

raňajky	Pražienica na masle s pórom, valeriánka, chlieb
desiata	Strukovinová paštéta so šampiňónmi, šalát, krehké pečivo
obed	Rizoto s červenou repou so seitanom a tekvicovými semienkami
olovrant	Goji dezert
večera	Gnocchi s pestom z avokáda a mozzarellou

piatok 15. august 2025

raňajky	Pažitková nátierka s kozím syrom, kaleráb, ražný chlieb
desiata	Mangový jogurt
obed	Robi plátok s hermelínom a karamelizovanou cibuľou, šťouchané zemiaky
olovrant	Mrkvová krémová polievka s limetkou
večera	Lilková musaka s čiernou šošovicou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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