

pondelok 9. jún 2025

raňajky	Pohánková kaša s jahodami a kešu
desiata	Šunková pena, redkovky, knuspi
obed	Quinoa guľičky so špenátom a dresingom, šťouchané zemiaky
olovrant	Studená špargľová polievka s parmezánom
večera	Krémová fazuľa s rozmarínom a kuracím mäsom

utorok 10. jún 2025

raňajky	Nátierka s mandľami a ementálom, šalát, pečivo
desiata	Malinový jogurt s cereáliami
obed	Cestoviny s lososom a kôprovo-citrónovým dresingom
olovrant	Cottage s kaparmi, paprika, trojhránky
večera	Zemiakové morčacie mäso, strúhaná repa

streda 11. jún 2025

raňajky	Jablková buchta s orechmi, slivkový krém
desiata	Mrkvovo-celerový šalát s čerstvým syrom
obed	Hovädzie kúsky s horčicou a vajcom, ryža
olovrant	Hráškový dip, dubáček, tyčinky
večera	Špalda s restovanou zeleninou, šunkou a čedarom

štvrtok 12. jún 2025

raňajky	Praženica s bryndzou, uhorky, chlieb
desiata	Čučoriedkový dezert s chia
obed	Morčacie kocky so šampiňónmi a cibulkovým dresingom, batáty
olovrant	Bazalkové pesto so šunkou, pečivo
večera	Hovädzí gyros s celozrnnou pitou a kapustovým šalátom

piatok 13. jún 2025

raňajky	Nátierka so šmakúnom, kaleráb, náš chlieb
desiata	Kukuřice s čedarem a rímskym šalátom FIT+
obed	Kuracie mäso na póru, kuskus
olovrant	Šľahaný tvaroh s hruškami, škoricou a chia
večera	Červené thajské karí s krevetami, jazmínová ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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