

pondelok 10. august 2026

raňajky	Šunková pena, kaleráb, bageta
desiata	Termix s pistáciami
obed	Bulgur s červenou repou, kozím syrom a píniami
olovrant	Opekané huby s bylinkovým žervé, pečivo
večera	Jelení guláš na víne, šťouchané zemiaky

utorok 11. august 2026

raňajky	Praženica s údeným syrom, redkovky, chlieb
desiata	Cottage s bazalkou, šalát, knuspi
obed	Morčacie mäso s jablčným čatní, cícerová kaša
olovrant	Černicový jogurt s cereáliami
večera	Hovädzie mäso v paradajkovej omáčke, kuskus

streda 12. august 2026

raňajky	Cibuľkový krém s čedarom, cherry paradajky, pečivo
desiata	Restované papriky so syrovými chipsy
obed	Tuniakové placky v mandľovo-kokosovej omáčke, cestoviny
olovrant	Dezert s jahodami a arašidovým maslom
večera	Morčacie mäso s brokolicou, farebná quinoa

štvrtok 13. august 2026

raňajky	Avokádový sendvič se sýrom, papriky
desiata	Biely jogurt so sladkým šmakúnom
obed	Kuracie plátok so zelenými fazuľkami, zemiakové pyré
olovrant	Batátová polievka
večera	Cestoviny s potom chои, šampiňónmi, vajcom a šunkou

piatok 14. august 2026

raňajky	Ryžová kaša s jogurtom, pečenými hruškami a para orechy
desiata	Špenátový dip s čedarom, syrové tyčinky
obed	Hovädzie kúsky so zemiakmi a bylinkovým prelivom
olovrant	Hydinové mäso s tzatziki, pečivo
večera	Šalát s údeným lososom, výhonkami a chilli dresingom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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