

**pondelok** 11. máj 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, štouchané zemiaky

utorok 12. máj 2026

raňajky	Praženica s údeným syrom, redkovky, chlieb
desiata	Restované papriky so syrovými chipsy
obed	Morčacie mäso s jablčným čatní, cícerová kaša
olovrant	Černicový jogurt s cereáliami
večera	Hovädzie mäso v paradajkovej omáčke, kuskus

streda 13. máj 2026

raňajky	Cibuľkový krém s čedarom, cherry paradajky, pečivo
desiata	Cottage s kaparmi, tyčinky
obed	Tuniakové placky v mandľovo-kokosovej omáčke, cestoviny
olovrant	Dezert s jahodami a arašidovým maslom
večera	Morčacie mäso s brokolicou, farebná quinoa

štvrtok 14. máj 2026

raňajky	Avokádový sendvič se sýrom, papriky
desiata	Biely jogurt so sladkým šmakúnom
obed	Kurací plátok so špargľou a syrovou zmesou, zlatá ryža
olovrant	Batátová polievka
večera	Cestoviny s potom chои, šampiňónmi, vajcom a šunkou

piatok 15. máj 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/