

pondelok 17. august 2026

raňajky	Bageta s bazalkovou flórou a syrom, farebná paprika
desiata	Smoothie s dračím ovocím
obed	Kuřecí plátek s kešu omáčkou, špalda
olovrant	Tyčinky so žervé a konopnými semienkami
večera	Celozrnná tortilla se šmakounem a listovým špenátem

utorok 18. august 2026

raňajky	Nátierka karfiolová, cherry paradajky, pečivo
desiata	Listové šaláty s kuracím prsom a medovo-horčicovou zálievkou
obed	Mäsové placky s ementálom a jogurtovým dresingom, zemiaky
olovrant	Sušené ovoce s oriesky
večera	Treska na kôprovom rizote

streda 19. august 2026

raňajky	Vaječná omeleta s cuketou, šalát, chléb
desiata	Náš kakaový termix
obed	Zmes z čiernej šošovky s opečeným panierom
olovrant	Cottage s rímskou rascou, krehké pečivo
večera	Morčacie rezančky s paprikami, kuskus

štvrtok 20. august 2026

raňajky	Tvarohovo-čokoládový koláč, malinový rozvar
desiata	Plnené šampiňóny s tofu, šalát s granátovým jablkom
obed	Celozrnné špagety s krevetami, fazuľkami a pečenými paradajkami
olovrant	Pečivo s pestrou pomazánkou, kaleráb
večera	Kuracie mäso so sójovou omáčkou a kurkumou, bulgur

piatok 21. august 2026

raňajky	Játrová paštika s brusinkami, barevná mrkev, chléb
desiata	Mini mozzarella s libečkovým dipom, zelenina
obed	Morčacie roláda s rukolou, farebná ryža
olovrant	Mangový chia dezert
večera	Hovädzie rezančky s ružičkovým kelom, 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/