

pondelok 31. august 2026

raňajky	Sendvič se šunkou a sýrem, ředkvičky F+, P+
desiata	Jogurt s čučoriedkami a pistáciami
obed	Hovädzie mäso s odľahčenou sviečkovou omáčkou, cereálna knedľa
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, rožtek
večera	Krúťtí maso v medovej marináde, kuskus

utorok 1. september 2026

raňajky	Crumble so slivkami, škoricou a tvarohovým krémom
desiata	Listové šaláty s tofu a granátovým jablkom
obed	Celozrnné cestoviny s hráškovým pestom a šunkou
olovrant	Mrkvový dip s výhonkami, knuspi
večera	Morská treska na karí, jazmínová ryža

streda 2. september 2026

raňajky	Tekvicová nátierka s chia semienkami, papriky, pečivo
desiata	Jahodový dezert s goji
obed	Zemiakové kurča, šalát z pekinskej kapusty
olovrant	Rolka s tymiánovým krémom, bageta
večera	Špenátová špalda so sušenými paradajkami a mini mozzarellou

štvrtok 3. september 2026

raňajky	Blaťácke zlato s petržlenovou nátierkou, kaleráb, chlieb
desiata	Zapečený toast s Heroldom a šalotkou, melón
obed	Losos s wasabi dipom a restovanou zeleninou
olovrant	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
večera	Kuracie mäso so šampiňónmi, zemiaková kaša

piatok 4. september 2026

raňajky	Praženica s mozzarellou, uhorka, bageta
desiata	Bylinkový cottage, trojhránky
obed	Morčacie s paprikovým chutney, bulgur
olovrant	Malinové lassi
večera	Celozrnné fláky s kelom a hovädzím mäsom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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