

**pondelok** 11. máj 2026

|          |  |
|----------|--|
| raňajky  | Špenátový dip s ricottou, slanina, proteínové pečivo |
| desiata  | Uhorka s mini mozzarellou a zálievkou balsamico      |
| obed     | Caesar šalát s kuracím mäsom                         |
| olovrant | Cottage s orechmi a čakankovým sirupom               |
| večera   | Cuketovník s bravčovým mäsom a dusenou kapustou      |

**utorok** 12. máj 2026

|          |  |
|----------|--|
| raňajky  | Pražnica s chorizom, šalát s píniami                     |
| desiata  | Hubový tatarák s čedarom                                 |
| obed     | Losos so zeleninovými hranolkami, naša tatárka           |
| olovrant | Grécky jogurt so sladkým šmakúnom a makadamovými orechmi |
| večera   | Zeleninový koláč s kuracím mäsom a syrom                 |

**streda** 13. máj 2026

|          |   |
|----------|---|
| raňajky  | Vaječný muffin s restovanou zeleninou a nivou               |
| desiata  | Cottage so slaninou a slnečnicovými semienkami, šalát       |
| obed     | Plnená roláda, listový špenát s lupienkami mandlí a píniami |
| olovrant | Cesnaková krémová polievka so syrom a slaninou              |
| večera   | Hovädzí gyros s kapustovým šalátom                          |

**štvrtok** 14. máj 2026

|          |  |
|----------|--|
| raňajky  | Zeleninová omeleta so slaninou a čedarom, šalát s kalerábom          |
| desiata  | Škoricovo-kardamónové keфіrové mlieko                                |
| obed     | Bravčové výpečky so zarábaným kelom                                  |
| olovrant | Šalát s parmskou šunkou  |
| večera   | Kurací plátok v kokosovej omáčke, brokolica s tekvicovými semienkami |

**piatok** 15. máj 2026

|          |   |
|----------|---|
| raňajky  | Banánové muffiny s vanilkovým krémom  |
| desiata  | Nátierka z údeného lososa, redkev   |
| obed     | Zeleninový šalát s grilovaným morčacím prsiam a vlašskými orieškami, francúzsky dresing |
| olovrant | Jablčné mascarpone s pistáciami   |
| večera   | Hovädzie stir fry so zelenými fazuľkami a paprikou                                      |

**sobota** 16. máj 2026

|          |   |
|----------|---|
| raňajky  | Proteínový chlieb s orechovým maslom a syrom                  |
| desiata  | Biely jogurt  |
| obed     | Vajíčková zmes so zeleninou, parmskou šunkou, olivami a sýrom |
| olovrant | Zeleninový cottage so semienkami, amarantové knuspi           |
| večera   | Losos v smotanovej omáčke s brokolicou a kešu                 |

**nedeľa** 17. máj 2026

|          |   |
|----------|---|
| raňajky  | Špargľa so smotanovým krémom a syrom                |
| desiata  | Restovaná šunka, cuketový šalát                     |
| obed     | Plnené šampiňóny s bretónskou zeleninou, syrový dip |
| olovrant | Acidofilné mlieko                                   |
| večera   | Teľacie s restovanou cibuľkou a slaninou, špenát    |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)