

pondelok 3. august 2026

raňajky	Tvarohovo-čokoládový koláč, čučoriedkový rozvar
desiata	Zmes s ananásom, feniklom a čerstvým syrom
obed	Špaldový šalát s brokolicou, pečenými paradajkami a Halloumi
olovrant	Salsa z pečeného baklažánu, papriky, trojhránky
večera	Morčacie rezančky na hubách, ryža

utorok 4. august 2026

raňajky	Miešné vajcia s kukuricou, bageta
desiata	Dip s pečeným cesnakom, knuspi
obed	Kuracie rezančky s pórom a šampiňónmi, divoká ryža
olovrant	Tvarohová zmes s pšenícami a černicami
večera	Škandinávské mäso so zemiakmi a jogurtovou zálievkou

streda 5. august 2026

raňajky	Nátierka budapeštianska, mrkva, chlieb
desiata	Ovocný tvaroh s jahodovým želé
obed	Morčacia zmes s kukuricou, bulgur
olovrant	Zmes listových šalátov so zálievkou zo sušených paradajok, šmakúnom a semienkami
večera	Losos s horčicovým dresingom, celerovo-batátové hranolky

štvrtok 6. august 2026

raňajky	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
desiata	Cottage s vajcom a rukolou, trojhránky
obed	Bulguroto s hráškovými strukami, parmezánom a čerstvými bylinkami
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Farebné cestoviny s ricottou a olivami

piatok 7. august 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

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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