

pondelok 8. jún 2026

raňajky	Sendvič s údeným lososom, kaleráb
desiata	Malinový jogurt
obed	Cestoviny so strukovinovým ragú
olovrant	Ricottový dip s orechmi a čerstvým syrom, knuspi
večera	Morčacie plátok s hermelínom a brusnicami, šťouchané zemiaky

utorok 9. jún 2026

raňajky	Omeleta s mozzarellou, kedlubna, pečivo
desiata	Kokosový dezert s čučoriedkami
obed	Morčacie mäso s fazuľkami, špalda
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, rožtek
večera	Hovädzí guláš, celozrnné cestoviny

streda 10. jún 2026

raňajky	Banánový chlebíček so sladkým krémom
desiata	Špenátová polievka s čedarom
obed	Španielsky vtáčik naruby, ryža
olovrant	Paštéta z hlivy s fitness chlebom, papriky
večera	Pečená kuracia palička s červenou kapustou

štvrtok 11. jún 2026

raňajky	Sendvič s rukolovým pestom, redkovky
desiata	Fitness tatarka, tyčinky
obed	Karfiol na mozoček so šťouchanými zemiakmi
olovrant	Tvaroh s lesným ovocím a chia
večera	Robi s pažitkovou omáčkou, zlatý bulgur

piatok 12. jún 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/