

pondelok 17. august 2026

raňajky	Špenátová praženica, kaleráb, ciabatta
desiata	Hruškové smoothie
obed	Farebné cestoviny so syrovou omáčkou a hráškom
olovrant	Slaný koláč s cottage syrom a šunkou, uhorka
večera	Bravčové rezančky so zelenými olivami a šampiňónmi, šťouchané zemiaky

utorok 18. august 2026

raňajky	Zapečené vajcia so šunkou, zelenina, chlieb
desiata	Jogurt s mangovým pyré
obed	Hovädzie mäso s odľahčenou sviečkovou omáčkou, cereálna knedľa
olovrant	Paprikové žervé so syrom, knuspi
večera	Kuracia roláda plnená cibuľkovou zmesou, bulgur

streda 19. august 2026

raňajky	Vaječná omeleta s cuketou, šalát, chlieb
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	Ovsená kaša s pudíngom a čučoriedkami
desiata	Uhorkový šalát so sezamom, tyčinky
obed	Vegetariánske soté s tempehom, tarhoňa
olovrant	Balkánsky dip s kapiou, šalát, pečivo
večera	Repné placky na póre s pečenými zemiakmi

piatok 21. august 2026

raňajky	Syrová frittata so šampiňónmi a špenátom
desiata	Biely jogurt s kyslou smotanou a šmakúnom a kešu
obed	Kurča v paradajkovej omáčke, rajta
olovrant	Listové šaláty s redkvou, syrom a výhonkami hrášku
večera	Mäsové guľičky s horčicovým dipom, kyslé uhorky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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