

pondelok 31. august 2026

raňajky	Miešané vajíčka s bryndzou, cherry paradajky, chlieb
desiata	Uhorková salsa s fetou, tyčinky
obed	Karfiolové karí s kokosovým mliekom, ryža
olovrant	Sladký krém s broskyňami a chia
večera	Hovädzie rezančeky na šampiňónoch, kuskus

utorok 1. september 2026

raňajky	Tortilla so šunkou a syrom, redkovky
desiata	Černicový kefírový nápoj s datľovým sirupom
obed	Treska s pistáciovým pestom, pečené zemiaky
olovrant	Petržlenová nátierka s pekanovými orechy, trojhránky
večera	Morčacie rezančeky s paprikami, kuskus

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	Mrkvová nátierka, šalát, pečivo
desiata	Tvarohový dezert s černicami a quinoou
obed	Špalíčky so špenátovým pestom a cuketou
olovrant	Cibuľové čatni so syrom Herold, trojhránky
večera	Robi na arašidovom masle s paprikami, kuskus

piatok 4. september 2026

raňajky	Banánové muffiny s vanilkovým krémom
desiata	Nátierka z údeného lososa, kaleráb
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/