

pondelok 17. august 2026

raňajky	Cottage s parmskou šunkou, mrkvový šalát, pečivo
desiata	Carpaccio z červenej repy s balkánskym syrom
obed	Cestovinový nákyp s broskyněmi
olovrant	Syrová rolka, rožtek
večera	Quinoa so špenátom a morčacím masom

utorok 18. august 2026

raňajky	Koláč s višňovým krémom
desiata	Kôprový dip, trojhránky, šalát
obed	Bulgur s karamelizovaným fenyklom, kuracím mäsom a čedarovou omáčkou
olovrant	Banánovo-avokádové smoothie
večera	Hovädzie rezančeky s restovanými fazuľkami na slanine, gnocchi

streda 19. august 2026

raňajky	Cuketová praženica, pečivo
desiata	Sušené slivky a marhule
obed	Candát s pomodoro směsou, pečené zemiaky
olovrant	Tvaroh na slano s tyčinkami
večera	Bravčové kúsky s hlivou ustricovou, penne

štvrtok 20. august 2026

raňajky	Jáhelny puding s oštružinami
desiata	Ciabatta s lučinou, goudou a šunkou
obed	Hovädzie kúsky s glazovanou červenou repou, kuskus
olovrant	Taštičky s povidlovou plňkou
večera	Kuracie mäso so syrovým dresingom a sous-vide zeleninou

piatok 21. august 2026

raňajky	Pečivo s trhaným bravčovým mäsom
desiata	Natierka z pečených paprik, knuspi
obed	Morčacie na zeleru, ryža
olovrant	Termix s príchuť vanilky, čučoriedky
večera	Šalát s tuniakom, mozzarellou a bazalkovým dresingom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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