

**pondelok** 18. máj 2026

raňajky	Špenátové miešané vajcia, 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 19. máj 2026

raňajky	Nátierka karfiolová, cherry paradajky, pečivo
desiata	Tvaroh s lesným ovocím a chia
obed	Rizoto z pečených papriek s Halloumi syrom
olovrant	Šalát Waldorf
večera	Morčacia zmes s kukuricou a smotanou, kuskus

streda 20. máj 2026

raňajky	Jogurtový krém s čučoriedkovým pyré a pečeným müsli
desiata	Špargľový krém, knuspi
obed	Gyros s celozrnnou pitou a kapustovým šalátom
olovrant	Mrkvové placky s amarantom a karí dipom, šalát
večera	Špalíčky s cuketou a pestom z medvedieho cesnaku

štvrtok 21. máj 2026

raňajky	Sendvič s kuracím mäsom, paprika
desiata	Zelerová nátierka s kukuricou, šalát, trojhránky
obed	Hrachová kaša s krúpami a hovädzími kúskami
olovrant	Pečený ananás s badiánom a bielym jogurtom
večera	Nasi goreng ryža s údeným tofu

piatok 22. máj 2026

raňajky	Nátierka z červenej repy, chlieb
desiata	Mini mozzarella s libečkovým dipom, zelenina
obed	Kuracia roláda plnená chorizom a slivkami, pečené zemiaky
olovrant	Mangovo-marhuľový dezert s čokoládou
večera	Šalát s tarhoňou, údeným lososom a kôprom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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