

pondelok 11. august 2025

raňajky	Pečeňová paštéta s granátovým jablkom, farebná mrkva, kornbageta
desiata	Šunkové rolky s bylinkovo-citrónovou náplňou, redkovky
obed	Cviklové rizoto s morčacím mäsom
olovrant	Tvarohová pena s čokoládou, marhuľami a šmakúnom
večera	Candát s tzatziky, hranolky zo sladkých zemiakov

utorok 12. august 2025

raňajky	Overnight oats s lieskovo-kakaovým prelivom, čučoriedkami a orieškami
desiata	Karfiolová polievka s cícerom a parmskou šunkou
obed	Kuracia roláda plnená olivami a mandľami, bulgur
olovrant	Parmezánová nátierka, šalát, knuspi
večera	Bravčové kúsky s omáčkou z cukiet a žervé, celozrnné špagety

streda 13. august 2025

raňajky	Zapečené vajcia s eidamom, náš chlieb
desiata	Malinový jogurt s cereáliami
obed	Hovädzie mäso s omáčkou z arašidov, kuskus so skaramelizovaným feniklom fit+
olovrant	Špenátový dip s konopným semienkom, fitchlieb
večera	Morčacie mäso s fazuľkami, špalda

štvrtok 14. august 2025

raňajky	Sendvič s hovädzie šunkou a vajcom, paprika
desiata	Strukovinová paštéta so šampiňónmi, šalát, krehké pečivo
obed	Cestoviny s dusenou červenou kapustou a bravčovým mäsom
olovrant	Dezert s quinoou a jahodami
večera	Kuracie kúsky na čínskej zelenine, kuskus

piatok 15. august 2025

raňajky	Pažitková nátierka s kozím syrom, kaleráb, ražný chlieb
desiata	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
obed	Šalát Nicoise
olovrant	Cottage so sušenými paradajkami, uhorky, krehké pečivo
večera	Jelenie ragú s ryžou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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