

pondelok 18. máj 2026

raňajky	Batátová nátierka s tymiánom a čerstvým syrom, pečivo
desiata	Listové šaláty s morčacím mäsom a jogurtovou zálievkou F+/P+
obed	Kuracie kocky na cukete, kuskus s pečenými paradajkami
olovrant	Dezert s quinoou a čučoriedkami
večera	Morská štika so semienkami a dresingom, šťouchané zemiaky

utorok 19. máj 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 20. máj 2026

raňajky	Lívanečky s prelivom z lesného ovocia a tvarohovým krémom
desiata	Hubová polievka s parmezánom
obed	Tortilla s morčacím mäsom a červenou kapustou
olovrant	Rolka so slnečnicovými semienkami, valeriánka
večera	Bravčové mäso s restovanou zeleninou, fitness tatárka

štvrtok 21. máj 2026

raňajky	Nátierka z ricotty a bryndze, šalát, bageta
desiata	Dezert s malinami
obed	Celozrnné cestoviny pomodoro s bravčovým mäsom
olovrant	Cottage s vajcom, tyčinky
večera	Morčacie kúsky s brokolicou, ryža

piatok 22. máj 2026

raňajky	Pražnica s údeným syrom, redkovic, chlieb
desiata	Šalát z čiernej šošovky s opečeným šmakoun a jogurtovým dresingom
obed	Rybie guľičky v mandľovo-kokosovej omáčke, zemiaky P+
olovrant	Avokádovo-kakaový krém s jahodami
večera	Hovädzie rezančeky s hubami a špenátom, celozrnné cestoviny

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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