

pondelok 18. august 2025

raňajky	Ovocná granola, jahodový tvaroh
desiata	Paradajky s poľníčkom a maderlandom
obed	Kuracie prsia na zelenine, batátové hranolky
olovrant	Syrový tatarák s hráškovými výhonkami, uhorky, krehký plátok
večera	Hovädzie mäso s korenistou omáčkou a špargľou, divoká ryža

utorok 19. august 2025

raňajky	Fazuľa s vajíčkom a šunkou, šalát
desiata	Náš kakaový termix
obed	Celozrnná tortilla s pečenou tekvicou a údeným lososom
olovrant	Ricottový dip s orechmi, šalát, tyčinky
večera	Pastiersky koláč s bravčovým mäsom

streda 20. august 2025

raňajky	Tuniak s kôprovým dipom, paprika, ražný chlieb
desiata	Listové šaláty s morčacím mäsom a jogurtovou zálievkou
obed	Hovädzí guláš, celozrnné cestoviny
olovrant	Čučoriedkový krém s dobrou vlákninou a melónom
večera	Kuracie rezančky s baklažánom a cuketou, kuskus

štvrtok 21. august 2025

raňajky	Špenátová nátierka, cherry paradajky, chlieb
desiata	Šunková variácia s uhorkovým šalátom, trojhránky
obed	Hubové rizoto s morčacím mäsom
olovrant	Malinový dezert s čokoládou
večera	Krevety s krémovou mangovou omáčkou, bulgur

piatok 22. august 2025

raňajky	Pražienica masala, kaleráb, náš chlieb
desiata	Chrenová pena, šalát, fitchlieb
obed	Mäsové guľičky s červenou šošovkou, šťouchané zemiaky s dipom
olovrant	Proteínový nápoj, čučoriedky
večera	Pomaly pečené morčacie mäso s quinou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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