

pondelok 3. august 2026

raňajky	Frittata s brokolicou, šalát, chlieb
desiata	Tatarák z cvikly, tyčinky
obed	Panang karí s jazmínovou ryžou
olovrant	Mangový chia dezert
večera	Fazuľové struky na smotane s vajcom, šťouchané zemiaky

utorok 4. august 2026

raňajky	Overnight oats s kešu-kakaovým krémom, malinami a kokosovými lupienkami
desiata	Krémová pórová polievka s parmazánom
obed	Penne s pomodoro salsou, kaparmi a syrom
olovrant	Žervé s čerstvým syrom a zelerovými hranolkami, rožok
večera	Vegesekaná s pečivom a chilli dresingom, kapustový šalát

streda 5. august 2026

raňajky	Cuketový závin s hermelínom, šalát
desiata	Dezert s čučoriedkovým prelivom
obed	Klaso s pekanovými orechmi a šampiňónmi, špecle
olovrant	Smotanové avokádo, knuspi
večera	Kuskusovo-cícerová zmes so sladkokyslou zálievkou a fetou

štvrtok 6. august 2026

raňajky	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
desiata	Cottage s vajcom a rukolou, trojhránky
obed	Bulguroto s hráškovými strukami, parmezánom a čerstvými bylinkami
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Farebné cestoviny s ricottou a olivami

piatok 7. august 2026

raňajky	Tvarohovo-čokoládový koláč, višňový rozvar
desiata	Pastiňáková nátierka, šalát, pizzové tyčinky
obed	Špenát s ricottou, brusnicami a píniami, pečené zemiaky
olovrant	Šalát Waldorf
večera	Celozrnná tortilla so zeleninou a sójovými kúskami

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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