

pondelok 14. júl 2025

raňajky	Slaný závin s cibuľkovou zmesou a hermelínom, papriky
desiata	Jahodovo-hrušková desiata
obed	Klaso s dusenou mrkvou, ryža s hráškom
olovrant	Tatarák z cvikly, knuspi
večera	Špagety so žervé, špenátom a hubami

utorok 15. júl 2025

raňajky	Nátierka z údeného syra, redkovky, chlieb
desiata	Smoothie z mrkvy, malín a pomaranča
obed	Cuketové placky s kaparovým dresingom, pečené batáty
olovrant	Oriešky s cícerom
večera	Seitan so sweet chilli omáčkou, ryža

streda 16. júl 2025

raňajky	Palacinky s naším pribináčkom a goji
desiata	Šalát s mozzarellou a olivami
obed	Zapečené cestoviny so zeleninou a cottage syrom
olovrant	Smotanové avokádo, cherry paradajky, ražné pečivo
večera	Karfiol na mozoček so šťouchanými zemiakmi

štvrtok 17. júl 2025

raňajky	Nátierka libečková s tekvicovými semienkami, šalát, chlieb
desiata	Tzatziki s trojhrámkami
obed	Wrap s robi a arašidovo-kokosovým dresingom
olovrant	Jablkový puding s piškótami
večera	Bulgur so špargľou, syrom a píniami

piatok 18. júl 2025

raňajky	Zapečené žervé s mozzarellou, šalát, bageta
desiata	Hubový tatarák s výhonkami hrášku, redkev, tyčinky
obed	Špalda s hrachom a sušenými slivkami
olovrant	Čokoládová pena s čučoriedkami
večera	Šmakún s pórom a nivou, kuskus

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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