



pondelok 6. júl 2026

utorok 7. júl 2026

raňajky	Syrový sendvič, uhorka
desiata	Zeleninový šalát s tofu a dresingom
obed	Cestoviny s bylinkami, pečenou repou a špargľou
olovrant	Tvarohový dezert s malinami a dobrou vlákninou
večera	Hovädzie so špenátom, bulgur

streda 8. júl 2026

raňajky	Brownies kaša s jahodami a lieskovými orechmi
desiata	Pórová polievka s čedarom
obed	Šalát Nicoise s pečivom
olovrant	Pikantné oriešky s cícerom
večera	Kuracie rezančky s krémovými hubami, celozrnné penne

štvrtok 9. júl 2026

raňajky	Batátová nátierka s tymiánom a čerstvým syrom, pečivo
desiata	Cottage s údeným syrom, šalát, rožtek
obed	Morčacie kúsky s restovanými paprikami, ryža
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Baklažánová musaka s čiernou šošovkou

piatok 10. júl 2026

raňajky	Nátierka s pistáciami, bageta
desiata	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
obed	Filírované kuracie prsník s kuskusom a edamame
olovrant	Zemiakový muffin so šunkou a čedarom, paprika
večera	Treska s dusenou mrkvou, hrášková ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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