

pondelok 7. júl 2025

raňajky	Nátierka z pečených paprík s olivami, kaleráb, bageta
desiata	Šunková rolka, šalát, tyčinky
obed	Pastiersky koláč s hovädzím mäsom
olovrant	Avokádovo-kakaový krém s jahodami
večera	Kuracie rezančky s hubovým ragú, kuskus

utorok 8. júl 2025

raňajky	Cuketová vyprážačka, chlieb
desiata	Šalát z červenej repy s makadamovými orechmi
obed	Celozrnné cestoviny s paradajkovou omáčkou s mungo fazuľkami a morčacím mäsom
olovrant	Černicový dezert s pekanovými orechmi
večera	Ostriež s krémovým pórom, šťouchané zemiaky

streda 9. júl 2025

raňajky	Špenátový quiche, cherry paradajky
desiata	Pečivo s pestrou nátierkou, šalát
obed	Hráškové rizoto s parmskou šunkou a parmezanom
olovrant	Banánový proteínový nápoj, melón
večera	Mleté mäso s dresingom, celozrnné cestoviny, papriková salsa

štvrtok 10. júl 2025

raňajky	Nátierka z údeného syra, redkovky, náš chlieb
desiata	Malinový krém s tvarohom s cereáliami
obed	Bylinkový losos s fitness tatarkou, pečené batáty
olovrant	Cottage so šunkou a hráškovými výhonkami, šalát, trojhránky
večera	Tortilla s hovädzím mäsom a červenou kapustou

piatok 11. júl 2025

raňajky	Kaša s pečenými hruškami a vlašskými orechmi
desiata	Knuspi s ligurkovo-pórkovým žervé
obed	Bulgur s kukuričným pestom a pečeným kuracím mäsom
olovrant	Uhorkové tzatziki, chlieb
večera	Quinoa so zeleninou, cícerom a karí dipom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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