

**pondelok** 8. jún 2026

raňajky	Muffin s bazalkovým pestom, šalát
desiata	Žervé so šunkou, uhorky, knuspi
obed	Karfiolové placky s karotkovým pyré
olovrant	Citrónový dezert s jahodami a chia semienky
večera	Krevety s pikantným prelivom, ryža

**utorok** 9. jún 2026

raňajky	Nátierka z červenej repy, redkev, pečivo
desiata	Medový cottage s jablkami a škoricou
obed	Kuracie mäso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, kuskus
olovrant	Šalát s mrkvou, šmakúnom a granátovým jablkom
večera	Cícerová kaša s vaječným muffinom

**streda** 10. jún 2026

raňajky	Banánový chlebíček so sladkým krémom
desiata	Špenátová polievka s čedarom
obed	Španielsky vtáčik naruby, ryža
olovrant	Paštéta z hlivy s fitnes chlebom, papriky
večera	Pečená kuracia palička s červenou kapustou

**štvrtok** 11. jún 2026

raňajky	Nátierka mäsová s žeruchou, šalát, chlieb
desiata	Teplá cuketová zmes s balkánskym syrom
obed	Bulgurovo-quinoový šalát s morčacím masom
olovrant	Malinový jogurt s cereáliami
večera	Burger so zelenými fazuľkami, pita

**piatok** 12. jún 2026

raňajky	Chlieb so strukovinovou nátierkou
desiata	Dezert stracciatella s lesným ovocím
obed	Candát s kešu-tahini dipom, zemiaky, uhorková salsa
olovrant	Paradajková salsa so syrom, pečivo
večera	Morčacie mäso na póru, cestoviny

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálníček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)