

**pondelok** 20. júl 2026

raňajky	Tvarohová nátierka s brusnicami, šalát, chlieb
desiata	Cottage so semienkami, tyčinky
obed	Hovädzie kúsky s pikantnými zelenými fazuľkami, zemiaky
olovrant	Dezert s javorovým sirupom a čučoriedkami
večera	Morčacie plátok so šunkou a kozím syrom, špalda s pečenými paradajkami

utorok 21. júl 2026

raňajky	Špenátový quiche, redkev
desiata	Ovocné pyrė s chia semienkami
obed	Kuracie rezančky v mangovo-kokosovej omáčke, jazmínová ryža
olovrant	Tvaroh na slano, šalát, trojhránky
večera	Cestoviny s dusenou červenou kapustou a hovädzím mäsom

streda 22. júl 2026

raňajky	Omeleta s pažitkou, čerešňové paradajky, pečivo
desiata	Hruškové smoothie
obed	Králik so šampiňónmi a kukuricou, kuskus
olovrant	Žervé s čerstvým syrom a zelerovými hranolkami, rožtek
večera	Bylinková treska s fitness tatarkou, šťouchané zemiaky

štvrtok 23. júl 2026

raňajky	Čokoládová ovsená kaša s lesným ovocem
desiata	Uhorkový šalát so zálievkou a fetou, knuspi
obed	Morčacie roláda plnená brokolicou, bulgur, červená repa
olovrant	Dip z pečenej mrkvy s harissou a hráškovými výhonkami, chlieb
večera	Strukovinová zmes s paprikou a opečeným šmakúnom

piatok 24. júl 2026

raňajky	Rukolové nátierkové maslo so šunkou, bageta
desiata	Restované šampiňóny s karfiolom a syrovými chipsami
obed	Tuniakové guľičky v paradajkovej omáčke, celozrnné cestoviny
olovrant	Korenené slivky se strúhaným tvarohom
večera	Kuracie mäso s glazovanou mrkvou, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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