

pondelok 23. jún 2025

raňajky	Blaťácke zlato s petržlenovou nátierkou, kaleráb, chlieb
desiata	Karotková polievka s kokosovým mliekom
obed	Červená šošovka s paprikou a opečeným halloumi
olovrant	Jogurt s lesným ovocem a lískovými orechy
večera	Kuracie plátok so zelenými fazuľkami, zemiakové pyré

utorok 24. jún 2025

raňajky	Pečený ananás s medovým krémom a orechmi
desiata	Mátový dip so lným semienkom, bageta
obed	Celozrnné špagety s krevetami a špargľou
olovrant	Paradajková terina s mozzarellou, trojhránky
večera	Hovädzie na pive a koreňovej zelenine, bulgur

streda 25. jún 2025

raňajky	Rukolové maslo, šunka, redkovky, pečivo
desiata	Mangovo-limetkový dezert
obed	Morčacie kúsky s orechovým pestom, pečené zemiaky
olovrant	Šalát so syrmí, malinovým dresinkom a krutónmi
večera	Quinoa s cviklou a udeným tofu

štvrtok 26. jún 2025

raňajky	Čokoládová ovsená kaša s jahodami
desiata	Uhorkový šalát s cottage syrom a tekvicovými semenkami
obed	Tortilla plnená špenátom a kuracím mäsom
olovrant	Tyčinky s cibuľkovou zmesou a vajcom
večera	Losos na spôsob Teriyaki, ryža, zelerový šalát

piatok 27. jún 2025

raňajky	Náš chlieb so syrovou nátierkou, farebná paprika
desiata	Zeleninový mix s melónom, píniami a zálievkou
obed	Hovädzie maso s baklažánom a cuketou, kuskus
olovrant	Biely jogurt s marhuľovým šmakúnom
večera	Králik so šampiňónmi a kukuricou, hranolky zo sladkých zemiakov

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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