

**pondelok** 14. júl 2025

|         |                                                      |
|---------|------------------------------------------------------|
| raňajky | Špargľová nátierka so syrom, červená čakanka, chlieb |
| obed    | Hrachová kaša s vaječným muffinom, pečivo            |
| večera  | Bulguroto so zeleninou, kuracím masom a syrom        |

**utorok** 15. júl 2025

|         |                                                         |
|---------|---------------------------------------------------------|
| raňajky | Špenátový závin s mletým mäsom, strúhaná kaleráb        |
| obed    | Lososové guľičky so syrovou omáčkou, farebné cestoviny  |
| večera  | Zeleninový šalát s morčacím mäsom, krutónmi a dresingom |

**streda** 16. júl 2025

|         |                                           |
|---------|-------------------------------------------|
| raňajky | Ciabatta so zeleninou a goudou            |
| obed    | Bravčové kocky so šípkovým prelivom, ryža |
| večera  | Tarhoňový šalát so kelom a šunkou         |

**štvrtok** 17. júl 2025

|         |                                                                           |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|
| raňajky | Cottage nátierka s tuniakom, šalát, chlieb                                |
| obed    | Morčacie kúsky s omáčkou s pak choi a olivami, noky                       |
| večera  | Hovädzie stir fry na zázvore, ryža, uhorková salsa so sezamovou zálievkou |

**piatok** 18. júl 2025

|         |                                                |
|---------|------------------------------------------------|
| raňajky | Palacinky s krémom s pistáciami a goji         |
| obed    | Šošvkovo-orechová sekaná, zemiaková kaša       |
| večera  | Bravčové rezančeky s paprikovou zmesou, kuskus |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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