

pondelok 6. júl 2026

raňajky	Zapečené vajcia so šunkou a gouda syrom
desiata	Biely jogurt
obed	Zelenina s trhaným hovädzím mäsom a arašidovým dresingom
olovrant	Brokolica s nivou a orechmi
večera	Cuketovník s bravčovým mäsom a dusenou kapustou

utorok 7. júl 2026

raňajky	Pražnica s chorizom, šalát s píniami
desiata	Hubový tatarák s čedarom
obed	Losos so zeleninovými hranolkami, naša tatárka
olovrant	Grécky jogurt so sladkým šmakúnom a makadamovými orechmi
večera	Zeleninový koláč s kuracím mäsom a syrom

streda 8. júl 2026

raňajky	Vaječný muffin s restovanou zeleninou a nivou
desiata	Cottage so slaninou a slnečnicovými semienkami, šalát
obed	Plnená roláda, listový špenát s lupienkami mandlí a píniami
olovrant	Cesnaková krémová polievka so syrom a slaninou
večera	Hovädzí gyros s kapustovým šalátom

štvrtok 9. júl 2026

raňajky	Zeleninová omeleta so slaninou a čedarom, šalát s kalerábom
desiata	Škoricevo-kardamónové keфіrové mlieko
obed	Bravčové výpečky so zarábaným kelom
olovrant	Šalát s parmskou šunkou
večera	Kurací plátok v kokosovej omáčke, brokolica s tekvicovými semienkami

piatok 10. júl 2026

raňajky	Banánové muffiny s vanilkovým krémom
desiata	Nátierka z údeného lososa, redkev
obed	Zeleninový šalát s grilovaným morčacím prsiam a vlašskými orieškami, francúzsky dresing
olovrant	Jablčné mascarpone s pistáciami
večera	Hovädzie stir fry so zelenými fazuľkami a paprikou

sobota 11. júl 2026

raňajky	Proteínový chlieb s orechovým maslom a syrom
desiata	Biely jogurt
obed	Vajíčková zmes so zeleninou, parmskou šunkou, olivami a sýrom
olovrant	Zeleninový cottage so semienkami, amarantové knuspi
večera	Losos v smotanovej omáčke s brokolicou a kešu

nedeľa 12. júl 2026

raňajky	Špargľa so smotanovým krémom a syrom
desiata	Restovaná šunka, cuketový šalát
obed	Plnené šampiňóny s bretónskou zeleninou, syrový dip
olovrant	Acidofilné mlieko
večera	Teľacie s restovanou cibuľkou a slaninou, špenát

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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