

**pondelok** 6. júl 2026**utorok** 7. júl 2026

raňajky	Zapečené vajcia s cuketou a parmezánom, chlieb
desiata	Šunková pena, uhorka, rohlíček
obed	Morčacie kúsky s omáčkou Satay, ryža
olovrant	Malinový dezert s čokoládou
večera	Bravčové mäso s glazovanou mrkvou, kuskus

**streda** 8. júl 2026

raňajky	Brownies kaša s jahodami a lieskovými orechmi
desiata	Pórová polievka s čedarom
obed	Šalát Nicoise s pečivem
olovrant	Pikantné oriešky s cícerom
večera	Kuracie rezančeky s krémovými hubami, celozrnné penne

**štvrtok** 9. júl 2026

raňajky	Nátierka z pečených paprík, šalát, ražný rožok
desiata	Redkovkový šalát s broskyňami, knuspi
obed	Slaný koláč s quinoou a červenou šošovkou, uhorková salsa
olovrant	Tvaroh s mäťou a lesným ovocím
večera	Seitan v kokosovej omáčke, rýže

**piatok** 10. júl 2026

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

**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/)