

pondelok 13. júl 2026

raňajky	Müsli s pistáciami a malinami
desiata	Šalát so šmakúnom, karamelizovanou cibuľou a dresingom
obed	Kuracie paličky s paradajkami a mascarpone, ryža
olovrant	Tyčinky s paprikovým dipom, kaleráb
večera	Treska na karí a zázvore, kuskus

utorok 14. júl 2026

raňajky	Cícerové lievančky s malinovým krémom
desiata	Pažitková nátierka s parmezánom, kaleráb, syrové tyčky
obed	Krevety s krémovou mangovou omáčkou, bulgur
olovrant	Syrový mix s orechovým dipom, paprika
večera	Zverina s hubovým ragú, celozrnné cestoviny

streda 15. júl 2026

raňajky	Nátierka s goudou a pečivom, melón
desiata	Malinový jogurt s mandľami
obed	Morčacie s parmazánom a cibuľovým čatní, šťouchané zemiaky
olovrant	Šunka so strúhaným syrom, cherry, fitness chlieb
večera	Dusené hovädzie na balzamik s fazuľkami, kuskus

štvrtok 16. júl 2026

raňajky	Cícerové lievančky s čokoládovým krémom a malinami
desiata	Hrášková polievka
obed	Rizoto s červenou repou s mini mozzarellou a tekvicovými semienkami
olovrant	Šampiňónové placky s rozmarínovým dipom, redkev
večera	Variácie listových šalátov s baby karotkou, sušenými paradajkami a šmakúnom, pečivo

piatok 17. júl 2026

raňajky	Pečené orechové müsli s jogurtom
desiata	Parmazánový dip, zelenina
obed	Pikantné marinované morčacie mäso s kari dresingom, šalátový mix
olovrant	Vaječné muffinky so slaninou a čedarom
večera	Bravčové mäso na ghí s restovanou cuketou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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