

pondelok 20. júl 2026

raňajky	Nátierka rybia, bageta
desiata	Cottage syr a červenou repou, trojhránky
obed	Kuracie rezančky s brokolicou, ryža
olovrant	Ovocný aspik s krémom a kokosovými vankúšikmi
večera	Zapečené kaleráby so šunkou a goudou

utorok 21. júl 2026

raňajky	Fazuľa s vejcom a šunkou, šalát
desiata	Koprový dip se lným semienkom, kedlubna, trojhránky
obed	Kuracie rezančky s baklažánom a cuketou, kuskus
olovrant	Ovocné pyr s chia semienkami
večera	Pastiersky koláč s bravčovým mäsom

streda 22. júl 2026

raňajky	Omeleta s pažitkou, čerešňové paradajky, pečivo
desiata	Hruškové smoothie
obed	Králik so šampiňónmi a kukuricou, kuskus
olovrant	Žervé s čerstvým syrom a zelerovými hranolkami, rožtek
večera	Bylinková treska s fitness tatarkou, šťouchané zemiaky

štvrtok 23. júl 2026

raňajky	Avokádová nátierka s žervé, redkovky, ciabatta
desiata	Banánovo-slivkový dezert
obed	Tortilla so seitanom a červenou kapustou
olovrant	Opekané huby s bylinkovým žervé, pečivo
večera	Zeleninový spáj s údeným syrom, uhorkový šalát

piatok 24. júl 2026

raňajky	Syrová frittata so šampiňónmi a špenátom
desiata	Biely jogurt s kyslou smotanou a šmakúnom a kešu
obed	Kurča v paradajkovej omáčke, rajta
olovrant	Listové šaláty s redkvou, syrom a výhonkami hrášku
večera	Mäsové guľičky s horčicovým dipom, kyslé uhorky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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