

**pondelok** 20. júl 2026

raňajky	Kokosová ryža s malinami a pistáciami
desiata	Šunkové mousse s hráškovými výhonkami, kukuričník
obed	Morčacie maso s pestom z pečeného baklažánu, kuskus
olovrant	Tvarohový jogurt s javorovým sirupem, dobrou vlákninou a sušeným ovocem
večera	Šalát s tuniakom, zeleninou a zemiakmi

utorok 21. júl 2026

raňajky	Závin s hlivou ustricovou
desiata	Šalát Waldorf
obed	Tortilla s mäsovými guľôčkami s ementálom a jogurtovým dresingom
olovrant	Rybičková nátierka, pečivo
večera	Cestoviny s kuracím ragú

streda 22. júl 2026

raňajky	Masová nátierka se strouhaným syrom, chlieb
desiata	Mliečny nápoj višňa-vanilka
obed	Okoun s bylinkami, zeleninové pyré, marhule s hrozny
olovrant	Tvrde sýry s tzatziky, tyčinky
večera	Hovadzie na rasci, ryža, teplý cuketový šalát

štvrtok 23. júl 2026

raňajky	Toast s petržalkovým maslom, šunkou a syrom
desiata	Cottage s baby karotkou a slunečnicovými semienkami
obed	Cestoviny so špenátom, ricottou a mandlemi
olovrant	Dezert so slivkami a ovsenými vločkami
večera	Bravčové kúsky so smetanovým prelivom z pečených paprik, halušky

piatok 24. júl 2026

raňajky	Vajíčkový šalát, chlieb
desiata	Hrušky so skorickou a bielym jogurtom
obed	Paličky s paradajkami a mascarpone, bulgur
olovrant	Mozzarella s parmskou šunkou, meloun, rohlíček
večera	Králik na divoko, šťouchané zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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