

**pondelok** 22. jún 2026

raňajky	Hruškový muffin, jogurt s javorovým sirupom
desiata	Avokádová salsa so syrom, bageta
obed	Holandská sekaná, zemiaková kaša, uhorkový šalát
olovrant	Cottage s lieskovými oriechmi, tyčinky
večera	Morčacie maso s máslovou tekvicou a smotanou, bulgur

utorok 23. jún 2026

raňajky	Nátierka z ricotty a bryndze, pečivo
desiata	Syrová variace, mrkvové hranolky
obed	Buchtičky s vanilkovým krémom
olovrant	Plnené žampiony se šunkou, trojhránky
večera	Hovadzie maso so smotanovou šparglou, divoká ryža

streda 24. jún 2026

raňajky	Ovsená kaša s broskyněmi a bielou čokoládou
desiata	Šalát s čedarom, slunečnicovými semenky a kutonmi
obed	Kuracie s pečenou červenou repou, špalíčky
olovrant	Ostružinový tvaroh s cereáliami
večera	Tuniakové guľky s paradajkovým prelivom, cestoviny

štvrtok 25. jún 2026

raňajky	Chlieb s bylinkovou lučinou a šunkou MÁMY
desiata	Ovocné smoothie
obed	Tortilla s dresingom a hovädzím mäsom
olovrant	Vajcia s horčičným dresingom, krehké pečivo
večera	Quinová zmäs so zeleninou a šmakounom

piatok 26. jún 2026

raňajky	Pita s trhaným mäsom a šalátom
desiata	Jogurt so zakyslou smotanou a slivkami
obed	Treska s dusenou cuketou a kuskusom
olovrant	Špenátový dip, bageta
večera	Zelerovo-zemiakový gratin s kuracím mäsom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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