

**pondelok** 30. jún 2025

raňajky	Špenátová míchana vajce, chlieb
desiata	Ovocné smoothie
obed	Tortilla s morčacím mäsom, avokádovou salsou a syrom
olovrant	Cottage s žervé, trojhránky
večera	Bravčové kúsky s pažitkovou omáčkou, kuskus

utorok 1. júl 2025

raňajky	Nátierka z restovanej šunky, ciabatta, meloun
desiata	Čerstvý syr s rímskym šalátom a zálievkou, knuspi
obed	Sladkokyslé kuracie mäso, rýže
olovrant	Slivkový jogurt s piškoty
večera	Losos s hubovým dipom, pečené zemiaky

streda 2. júl 2025

raňajky	Hruškový závin s vanilkovým krémom
desiata	Šalát so šmakúnom a jogurtovým dresingom
obed	Fleky z kelom z cukety
olovrant	Dezert s čučoriedkami a mascarpone
večera	Krúti s pečenou červenou repou, špalíčky

štvrtok 3. júl 2025

raňajky	Kuracie maso s tzatziki a parmazánom, pečivo
desiata	Špargľová zmes s matou, rohlíček
obed	Okoun so strúhankovou krustou a zemiakovou kašou
olovrant	Syrové variácie, mrkvové hranolky
večera	Ryžový nákyp so marhulami

piatok 4. júl 2025

raňajky	Pšenové muffiny so sušeným ovocím a malinovým krémom
desiata	Bazalková ricotta, tyčinky
obed	Králik na divoko, bulgur
olovrant	Halušky s tvarohom
večera	Hovädzie guláš, penne cestoviny

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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