

**pondelok** 7. júl 2025

|          |                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------|
| raňajky  | Nátierka z pečených paprík s olivami, kaleráb, bageta     |
| desiata  | Šunková rolka, šalát, tyčinky                             |
| obed     | Cestoviny so špenátom, panierom a mandľami                |
| olovrant | Tvarohový dezert s čučoriedkovým prelivom                 |
| večera   | Morčacie plátok s hermelínom a brusnicami, pečené zemiaky |

**utorok** 8. júl 2025

|          |                                                  |
|----------|--------------------------------------------------|
| raňajky  | Vanilková pšeno kaša s jahodami a pistáciami     |
| desiata  | Petržlenová nátierka, šalát, chlieb              |
| obed     | Kuracie paličky s paradajkami a mascarpone, ryža |
| olovrant | Cibuľové čatní so syrom, pečivo                  |
| večera   | Mrkva s hráškom na smotane, vajcia, kuskus       |

**streda** 9. júl 2025

|          |                                                            |
|----------|------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Chlieb so syrovou nátierkou, cherry paradajky              |
| desiata  | Šalát Waldorf                                              |
| obed     | Sekaná s cviklou, mäťovým dresingom a šťouchanými zemiakmi |
| olovrant | Obilné vankúšiky s kokosovou náplňou a mangovým jogurtom   |
| večera   | Treska s cuketovým prelivom, bulgur                        |

**štvrtok** 10. júl 2025

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| raňajky  | Cícerové brownies s černicami a ricottou              |
| desiata  | Krémová polievka so zelenými fazuľkami a semienkami   |
| obed     | Šalát s morčacím mäsom, slaninou a nivou, naše pečivo |
| olovrant | Mrkvový dip, uhorka, krehký rožok                     |
| večera   | Bravčové mäso na šampiňónoch, špecle                  |

**piatok** 11. júl 2025

|          |                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Tortilla s vajcom a čerstvým syrom                           |
| desiata  | Biely jogurt so sladkým šmakúnom                             |
| obed     | Zapečené batáty so zeleninou a mletým mäsom                  |
| olovrant | Tatarák z údeného lososa, redkev, trojhránky                 |
| večera   | Kuracie karí s karfiólom a kokosovým mliekom, jazmínová ryža |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálňiček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)