

**pondelok** 14. júl 2025

raňajky	Špargľová nátierka so syrom, červená čakanka, chlieb
desiata	Cherry paradajky s mini mozzarellou a zálievkou balsamico
obed	Hrachová kaša s vaječným muffinom, pečivo
olovrant	Jablká s ricottou a cereáliami
večera	Bulguroto so zeleninou, kuracím masom a syrom

utorok 15. júl 2025

raňajky	Špenátový závin s mletým mäsom, strúhaná kaleráb
desiata	Kefír s malinami
obed	Lososové guľičky so syrovou omáčkou, farebné cestoviny
olovrant	Syrové tyčinky s paprikovým dipom, uhorka
večera	Zeleninový šalát s morčacím mäsom, krutónmi a dresingom

streda 16. júl 2025

raňajky	Ciabatta so zeleninou a goudou
desiata	Hubový krém s hráškovými výhonkami, redkev, pečivo
obed	Bravčové kocky so šípkovým prelivom, ryža
olovrant	Tvarohový dezert s lesným ovocím a mandľami
večera	Tarhoňový šalát so kelom a šunkou

štvrtok 17. júl 2025

raňajky	Cottage nátierka s tuniakom, šalát, chlieb
desiata	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
obed	Morčacie kúsky s omáčkou s pak choi a olivami, noky
olovrant	Rožtek s údeným syrom, paradajkový šalát
večera	Hovädzie stir fry na zázvore, ryža, uhorková salsa so sezamovou zálievkou

piatok 18. júl 2025

raňajky	Palacinky s krémom s pistáciami a goji
desiata	Cuketová zmes s kaparmi a parmezánom
obed	Šošvkovo-orechová sekaná, zemiaková kaša
olovrant	Šunka s vajcom, bylinkový dip, šalát, trojhránky
večera	Bravčové rezančeky s paprikovou zmesou, kuskus

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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