

**pondelok** 20. júl 2026

raňajky	Nátierka rybia, bageta
desiata	Cottage syr a červenou repou, trojhránky
obed	Kuracie rezančeky s brokolicou, ryža
olovrant	Ovocný aspik s krémom a kokosovými vankúšikmi
večera	Zapečené kaleráby so šunkou a goudou

utorok 21. júl 2026

raňajky	Hermelín s brusnicovou flórou, šalát, chlieb
desiata	Ricotta s olivami, uhorka, krehké pečivo
obed	Tortilla s červenými fazuľami a trhaným mäsom
olovrant	Tvaroh s mäťou a lesným ovocím
večera	Tofu s omáčkou z cukiet a mascarpone, bulgur

streda 22. júl 2026

raňajky	Nátierka z lučiny a opečené šunky, paprika, ciabatta
desiata	Strúhaná mrkva s jablkom a hrozienkami
obed	Candát s pistáciovým pestom, pečené zemiaky
olovrant	Rolky s tymiánovým krémom, knuspi
večera	Dusené daniele kocky na balzamiku s hráškom, cestoviny

štvrtok 23. júl 2026

raňajky	Tvarohové syrniki s mangovo-marakujuvým prelivom a ricottovým krémom
desiata	Restované papriky so syrovými chipsy
obed	Hubový kuba s cibuľkou a sýrom
olovrant	Kôprový dip s ľanovým semienkom, tyčinky
večera	Morčacie mäso s mrkvou na karí, zemiakové kolíky

piatok 24. júl 2026

raňajky	Špenátový quiche s čedarom, redkev
desiata	Jahodový cmar
obed	Vaječný muffin s horčičným prelivom, batáty
olovrant	Paradajková salsa so syrom, pečivo
večera	Bravčové mäso na pive a koreňovej zelenine, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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