

**pondelok** 21. júl 2025

raňajky	Praženica masala, uhoriek, bageta
desiata	Dip z modrého syra, dubáček, pečivo
obed	Fajitas s mangovým čatní a morčacím mäsom
olovrant	Dezert s quinoou a ríbezľovým pyré
večera	Krémové rizoto s hubami a sušenými paradajkami

utorok 22. júl 2025

raňajky	Sendvič s lososom, cherry paradajky
desiata	Jogurt s medovkou a čučoriedkovým pyré
obed	Kuracia roláda s mäsovou plnkou, farebný bulgur
olovrant	Olivový cottage, šalát, pizza tyčinky
večera	Bravčové mäso so zeleninovými hranolčekmi a pečené zemiaky

streda 23. júl 2025

raňajky	Overnight oats s kešu-kakaovým krémom, malinami a kokosovými lupienkami
desiata	Restované papriky so syrovými chipsami, knuspi
obed	Špenátové špalíčky s pestom a cuketou
olovrant	Chorizo muffin, šalát
večera	Hydinové paličky s čiernou šošovkou a horčično-uhorkovou salsou

štvrtok 24. júl 2025

raňajky	Šunkové mousse, valeriánka, ražný chlieb
desiata	Baklažánová zmes s baby karotkou a fetou
obed	Mäsové guľičky s červenou repou, šťouchané zemiaky
olovrant	Hrášková polievka s krutóny
večera	Morčacie rezančky s rajskou salsou a tarhoňou

piatok 25. júl 2025

raňajky	Zapečená ricotta s černicovo-mäťovou omáčkou
desiata	Mrkvovo - kalerábový šalát s mozzarellou
obed	Bravčové mäso s omáčkou Satay, ryža
olovrant	Strukovinová paštéta so šampiňónmi, šalát, krehké pečivo
večera	Ostriež s kukuričným pyré, kuskus

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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