

**pondelok** 27. júl 2026

raňajky	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
desiata	Cottage s vajcom, tyčinky
obed	Dhal z červenej šošovice a mungo fazulek
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Kurací plátok so šunkou a syrom, ryža

utorok 28. júl 2026

raňajky	Raňajkové vločky s kokosom a jahodami
desiata	Cibuľačka so slnečnicovými semienkami
obed	Morčacie mäso s opekanými šampiňónmi a tymiánovým dresingom, zemiaky
olovrant	Šalát s mozzarellou, parmskou šunkou a semienkami
večera	Seitanový segedínsky guláš, chlieb

streda 29. júl 2026

raňajky	Mäsový závin so syrom, cherry paradajky
desiata	Nátierka s parmezánom, šalát, trojhránky
obed	Špalíčky s krémovým špenátom, vaječný muffin
olovrant	Ananásovo-mandarínkový mix s jogurtom a orechy
večera	Dusená zverina so sušenými slivkami a karotkou, kuskus

štvrtok 30. júl 2026

raňajky	Kakaový perník s medovým krémom
desiata	Carpaccio z červenej repy s rukolou
obed	Losos s wasabi dipom a restovanou zeleninou
olovrant	Tatarák zo šmakúna, kalerábu, knuspi
večera	Hovädzie tokáň s tarhoňou a hráškom

piatok 31. júl 2026

raňajky	Nátierka z údeného syra, šalát, chlieb
desiata	Dezert s čučoriedkovým prelivom
obed	Čína s kuracími rezančkami, ryža
olovrant	Uhorková salsa s fetou, tyčinky
večera	Brokolicové fašírky s našou tatárkou, šťouchané zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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