

pondelok 14. júl 2025

raňajky	Frittata s karfiolom, farevná paprika, bageta
desiata	Malinový jogurt s dobrou vlákninou
obed	Kuracie kocky na šampiňónoch, bulgur
olovrant	Mäťová pena, šalát, tyčinky
večera	Linguine so zelenými fazolkami a mletým hovadším masom

utorok 15. júl 2025

raňajky	Nátierka rybia s hráškovými výhonkami, šalát, pečivo
desiata	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
obed	Morčacia roláda plnená goudou a špargľou, zemiaková kaša
olovrant	Čerstvý syr s kaparmi, melon, trojhránky
večera	Cícerový Chana daal s bravčovým masom

streda 16. júl 2025

raňajky	Ochutené nátierkové maslo, redkev, chlieb vitamínok
desiata	Zeleninová salsa s balkánskym syrom, krehký plátok
obed	Tuniakové placky v mandľovo-kokosovej omáčke, cestoviny
olovrant	Slivkový proteínový tvaroh s čokoládou
večera	Kuracie kúsky s piniovými oriesky a olivami, ryža

štvrtok 17. júl 2025

raňajky	Čučoriedkový chlebík s ricottovou penou
desiata	Krémová pórová polievka s parmazánom
obed	Bravčové mäso s paprikami, quinoa
olovrant	Nátierka s kukuricou, bageta, redkovky
večera	Morčacie maso s bylinkovým dresinkom a sous-vide zeleninou

piatok 18. júl 2025

raňajky	Náš chlieb s cibuľkovou zmesou a vajcom, mrkva
desiata	Biely jogurt s marhuľovým šmakúnom
obed	Hovädzie tokáň, kuskus s hráškom
olovrant	Šunka so strúhaným syrom, rožtek
večera	Treska s kešu-tahini dipom, zemiaky, uhorkový šalát

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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