

pondelok 20. júl 2026

raňajky	Tvarohová nátierka s brusnicami, šalát, chlieb
desiata	Náš kakaový termix
obed	Mäsová tortilla na grécky spôsob
olovrant	Šunka so strúhaným syrom, paradajky, krehké pečivo
večera	Candát s krémovým pórom, ryža

utorok 21. júl 2026

raňajky	Fazuľa s vejcom a šunkou, šalát
desiata	Koprový dip se lným semienkom, kedlubna, trojhránky
obed	Kuracie rezančky s baklažánom a cuketou, kuskus
olovrant	Ovocné pyré s chia semienkami
večera	Pastiersky koláč s bravčovým mäsom

streda 22. júl 2026

raňajky	Hruškový dezert s medovým jogurtom
desiata	Zeleninová salsa s balkánskym syrom, knuspi
obed	Morčacie s hubovou zmesou, batátové hranolky
olovrant	Hrášková polievka s mäťou
večera	Hovädzie kúsky s restovanými paprikami, bulgur

štvrtok 23. júl 2026

raňajky	Zapečené vajcia s madelandom, bageta
desiata	Tvaroháčik s pudingom, lesným ovocím a lieskovými orechmi
obed	Bravčové mäso s pečeným karfiolom, ryža
olovrant	Šalát s kapary, opečeným syrom a dresingom
večera	Celozrnné cestoviny s paradajkovou omáčkou s mungo fazuľkami a kuracím mäsom

piatok 24. júl 2026

raňajky	Avokádový sendvič so syrom
desiata	Tatarák z červenej repy s hráškovými výhonkami, rohlíček
obed	Ostriež s bazalkou a zemiakovým pyré s kukuricou
olovrant	Černicový krém s pistáciami
večera	Morčacie mäso s brokolicou, farebná quinoa

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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