

pondelok 21. júl 2025

raňajky	Praženica s hráškom a jarnou cibuľkou, redkovky, chlieb
desiata	Tvarohová zmes s pšenícami a černicami
obed	Mäsová sekaná so zemiakovou kašou, kyslé uhorky
olovrant	Avokádová salsa so šunkou, trojhránky
večera	Králičí chrbát na víne s koreňovou zeleninou, ryža

utorok 22. júl 2025

raňajky	Nátierka so sušenými paradajkami, drevorubecká bageta
desiata	Jahody s vanilkovým krémom
obed	Celozrnné špagety s citrónovým kuraťom
olovrant	Cícerovo-brokolícové placky P+
večera	Ostriež s kôprovou omáčkou, bulgur

streda 23. júl 2025

raňajky	Ananás s medovým krémom a orechmi
desiata	Zapečený toast s Heroldom a šalotkou, farebná paprika
obed	Morčacie plátok s špargľovou omáčkou, batáty
olovrant	Mrkvový dip, ľadový šalát, knuspi
večera	Bravčové mäso s pečeným karfiolom, kuskus

štvrtok 24. júl 2025

raňajky	Bageta s bazalkovým pestom a vajcom, cherry paradajky
desiata	Proteínový nápoj s lesným ovocím
obed	Červené thajské karí s krevetami, jazmínová ryža
olovrant	Rukolový cottage, tyčinky, zeleninové hranolky
večera	Kuracia palička s pečenou zeleninou a zemiakmi

piatok 25. júl 2025

raňajky	Nátierka z lučiny a restovanej šunky, farebná mrkva, naše pečivo
desiata	Pestrý šalát so strúhaným tofu a dresingom
obed	Tortilla s trhaným bravčovým mäsom a mangovým dresingom
olovrant	Monte dezert
večera	Morčacie rezančky s hubami a špenátom, cestoviny

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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