

pondelok 27. júl 2026

raňajky	Francúzska omeleta, šalát, pečivo
desiata	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
obed	Špalda s bravčovým mäsom, cícerom a sušenými slivkami
olovrant	Cviklová nátierka so syrom, tyčinky
večera	Kuracie mäso s cibuľovou omáčkou, šťouchané zemiaky

utorok 28. júl 2026

raňajky	Ovsená kaša s malinovým tvarohom
desiata	Restované šampiňóny s karfiolom a syrovými chipsami
obed	Pečené morčacie prsia s petržlenovou krustou, bulgur so zeleninou
olovrant	Dip z údeného tofu, kaleráb, chlieb
večera	Cestovinový šalát s vajcom a údeným lososom

streda 29. júl 2026

raňajky	Nátierka so šmakúnom, redkev, špaldový chlieb
desiata	Ovocný krém s lieskovými orechmi
obed	Kuracie mäso s pečeným zelerom a batátovou kašou
olovrant	Zemiakový muffin so šunkou a čedarom, paprika
večera	Burger so zelenými fazuľkami, pita

štvrtok 30. júl 2026

raňajky	Bageta s vajíčkovo-avokádová nátierka, melón
desiata	Cottage s kukuricou, polníčok, knuspi
obed	Tuniakové placičky s našou tatárkou, pečené zemiaky
olovrant	Čučoriedkový dezert s datľovým sirupom a pekánmi
večera	Bravčový plátok s paprikovým čatní, kuskus

piatok 31. júl 2026

raňajky	Hrášková nátierka so šunkou, bageta
desiata	Jahodový dezert s čokoládou
obed	Hovädzie na spôsob Stroganov, zemiaky
olovrant	Letný zeleninový šalát s mozzarellou a dresingom
večera	Morčacie roláda s čedarom a rukolou, bulgur

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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