

pondelok 29. jún 2026

raňajky	Praženica s avokádom, bageta
desiata	Bryndzový dip s kôprom, šalát, syrové tyčinky
obed	Morčacie s parmazánom a cibuľovým čatní, šťouchané zemiaky
olovrant	Kakaový dezert s goji
večera	Bravčové kúsky s omáčkou z cukiet a žervé, ryža

utorok 30. jún 2026

raňajky	Nátierka s kuracím mäsom a žeruchou, šalát, pečivo
desiata	Mangový jogurt
obed	Cícerová kaša s hovädzím mäsom P+
olovrant	Cottage s vajcom a rukolou, trojhránky
večera	Candát s kešu-tahini dipom, zemiaky, uhorková salsa

streda 1. júl 2026

raňajky	Ovocná granola s jahodovým tvarohom, melón
desiata	Šalát so šmakúnom a karambolou, dresing z cmaru
obed	Tortilla so zelenými fazuľkami a kuracím mäsom
olovrant	Syrovo-šunkový mix s orieškami, fitchlieb
večera	Marocké ragú s kuskusom

štvrtok 2. júl 2026

raňajky	Chlieb s cibuľkovou zmesou a vajcom, redkev
desiata	Špenátová polievka s goudou
obed	Treska s horčicovým prelivom, farebná quinoa
olovrant	Malinový krém s dobrou vlákninou
večera	Kuracie prsia na mede, mäťový dresing, zmes listových šalátov

piatok 3. júl 2026

raňajky	Syrový sendvič, uhorka
desiata	Šľahaný škoricový dezert s jablkami
obed	Kuracie na šampiňónoch, cestoviny
olovrant	Nátierka z pečených papřík, kaleráb, krehké pečivo
večera	Morčacia roláda plnená brokolicou, bulgur

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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