

**pondelok** 6. júl 2026**utorok** 7. júl 2026

raňajky	Omeleta s pažítkou, uhorka, pečivo
desiata	Mangové lassi
obed	Zeleninové guľičky so smotanovou omáčkou, pečené zemiaky
olovrant	Brokolicový dip, šalát, tyčinky
večera	Špagety s špargľovým prelivom a parmezánom

streda 8. júl 2026

raňajky	Hruškový muffin s javorovým krémom a malinami
desiata	Cherry paradajky s mini mozzarellou a zálievkou balsamico
obed	Tortilla s rukolou, červenou repou a kozím syrom
olovrant	Tortilla chips s nivovým dipom, farebná paprika
večera	Dusený keľ so sójovými rezančekmi, šťouchané zemiaky

štvrtok 9. júl 2026

raňajky	Nátierka z pečených paprík, šalát, ražný rožok
desiata	Redkovkový šalát s broskyňami, knuspi
obed	Slaný koláč s quinoou a červenou šošovkou, uhorková salsa
olovrant	Tvaroh s mäťou a lesným ovocím
večera	Seitan v kokosovej omáčke, rýže

piatok 10. júl 2026

raňajky	Špenátová nátierka, redkev, chlieb
desiata	Cottage s bazalkou, tyčinky
obed	Halušky s kapustou a tempehom
olovrant	Mliečny dezert so slivkovým pyré a lieskovými orechmi
večera	Vaječný muffin s horčičným prelivom, batáty

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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