

pondelok 20. júl 2026

raňajky	Müsli s pistáciami a malinami
desiata	Petržlenový dip s pečenými paradajkami, kaleráby
obed	Nasi goreng ryža s údeným tofu
olovrant	Cibuľové čatní so syrom Herold, trojhránky
večera	Kozí syr so špenátom a brusnicami, quinoa

utorok 21. júl 2026

raňajky	Nátierka vajíčková, šalát, chlieb
desiata	Rukolová polievka s parmezánom
obed	Cestoviny so šampiňónmi, pórom a čedarom
olovrant	Pošírované hrušky s crême
večera	Rizoto so špargľou, syrom a čerstvými bylinkami

streda 22. júl 2026

raňajky	Sendvič s hermelínom
desiata	Rolky s tymiánovým krémom, knuspi
obed	Chunks kúsky v syrovej omáčke, pečené zemiaky, červená repa
olovrant	Jogurt s čučoriedkovým pyré, cereálie
večera	Šalát Tabouleh s fetou

štvrtok 23. júl 2026

raňajky	Avokádová nátierka s žervé, redkovky, ciabatta
desiata	Banánovo-slivkový dezert
obed	Tortilla so seitanom a červenou kapustou
olovrant	Opekané huby s bylinkovým žervé, pečivo
večera	Zeleninový spáj s údeným syrom, uhorkový šalát

piatok 24. júl 2026

raňajky	Brownies kaša s jahodami a lieskovými orechmi
desiata	Balkánsky dip s kapiou, tyčinky
obed	Špalíčky s cuketou, pestom a parmezánom
olovrant	Šalát s paradajkami, syrom a semienkami
večera	Mrkvová omáčka s pekánmi a madelandom, kuskus s hráškom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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