

**pondelok** 27. júl 2026

|          |                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------|
| raňajky  | Pražnica s bryndzou, farebná mrkva, chlieb              |
| desiata  | Sladký krém s broskyňami a chia                         |
| obed     | Robi sekaná s ricottou a zemiakovou kašou, kyslé uhorky |
| olovrant | Cuketová zmä s balkánom a semienky                      |
| večera   | Hubový kuba s cibuľkou a sýrom                          |

**utorok** 28. júl 2026

|          |                                                 |
|----------|-------------------------------------------------|
| raňajky  | Tortilla so zeleninou a syrom                   |
| desiata  | Petržlenový krém, trojhránky                    |
| obed     | Vypražané ryža na ázijský spôsob, tempeh        |
| olovrant | Jahodová výživa s horkou čokoládou              |
| večera   | Zapečené batáty s turinom a fazuľovými strukami |

**streda** 29. júl 2026

|          |                                                |
|----------|------------------------------------------------|
| raňajky  | Nátierka s mandľami, šalát, pečivo             |
| desiata  | Ananásovo-mandarínkový mix s jogurtom a orechy |
| obed     | Fusilli so špenátom a orechovým pestom         |
| olovrant | Muffin z vaječného bielka s mrkvou, kedlubna   |
| večera   | Klaso s mangovým čatní, ryža                   |

**štvrtok** 30. júl 2026

|          |                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Tvarohové syrniki s čučoriedkovým prelivom a ricottovým krémom |
| desiata  | Čakankový šalát s čínskou kapustou a syrom                     |
| obed     | Tofu s omáčkou z cukiet a mascarpone, bulgur                   |
| olovrant | Kôprový dip so sezamovými semienkami, krehké pečivo            |
| večera   | Zemiaky s červenou repou, nivou a orechmi                      |

**piatok** 31. júl 2026

|          |                                                            |
|----------|------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Zapečené pikantné vajcia s paprikami, pečivo               |
| desiata  | Hruškový tvaroh                                            |
| obed     | Opekané halušky so zeleninou, syrom a hráškovými výhonkami |
| olovrant | Uhorková salsa s fetou, tyčinky                            |
| večera   | Špagety ala bolognesa s parmezanom                         |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)