

**pondelok** 29. jún 2026

raňajky	Lívanečky s banánovým jogurtom
desiata	Paradajková polievka so semienkami
obed	Baba Ganoush so sójovými guľičkami, ryža
olovrant	Mix tvrdých syrov, šalát s granátovým jablkom, tortilla chipsy
večera	Zapečené zemiaky so špargľou a nivou

**utorok** 30. jún 2026

raňajky	Repové muffiny fetou a tymiánovým krémom, uhorka
desiata	Biely jogurt so sladkým šmakúnom
obed	Šošovicová zmes s kozím syrom a brusnicami
olovrant	Pastiňáková nátierka, šalát, pizzové tyčinky
večera	Linguine s hubami a parmezánom

**streda** 1. júl 2026

raňajky	Ciabatta s pórovou nátierkou, šalát
desiata	Rukolový cottage s knuspi
obed	Klaso s medom a sezamom, kuskus
olovrant	Náš kakaový termix s goji
večera	Špenátové rizoto s čedarom

**štvrtok** 2. júl 2026

raňajky	Pražnica na masle, farebná paprika, pečivo
desiata	Marhuľový krém s jogurtom
obed	Bryndzové halušky s karamelizovanou cibulkou, uhorková salsa
olovrant	Rolka so slnečnicovými semienkami, trojhránky
večera	Mangové karí so seitanom a koriandrom, bulgur

**piatok** 3. júl 2026

raňajky	Ovsená kaša s jahodami a kešu
desiata	Brokolicový dip, kaleráb
obed	Paradajková omáčka s vejcomy, cestoviny
olovrant	Marinované tofu s orechovým dipom, šalát
večera	Burger s restovanou zeleninou, pita, dressing

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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