

**pondelok** 22. júl 2024

| | |
|----------|------------------------------------------------------------------------|
| raňajky | Kakaový perník s medovým krémom a ružovou čokoládou |
| desiata | Krémová cibuľačka s goudou |
| obed | Cícerové karbonátky s klasom, šťouchané zemiaky a tahini dresing |
| olovrant | Hubový tatarák, zelenina, fitchlieb |
| večera | Špaldová zmes s restovanými paprikami, červenou čakankou a kozím syrom |

utorok 23. júl 2024

| | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| raňajky | Sendvič s hermelínom, kaleráby |
| desiata | Žervé s zelerovými hranolkami |
| obed | Bulgur so špenátom a syrom Halloumi |
| olovrant | Čučoriedky s ricottovým krémom a sušeným ovocím |
| večera | Variácie listových šalátov s baby karotkou, sušenými paradajkami a šmakúnom |

streda 24. júl 2024

| | |
|----------|-------------------------------------------------------|
| raňajky | Náš ražný chlieb s pórovou nátierkou |
| desiata | Jahodovo-hrušková výživa |
| obed | Tofu s vlašskými orechmi a šampiňónmi, jazmínová ryža |
| olovrant | Tzatziki s kukuričnikom |
| večera | Karfiól na mozoček s pečenými zemiakmi |

štvrtok 25. júl 2024

| | |
|----------|----------------------------------------------------|
| raňajky | Vanilková pšeno kaša s malinami a mandľami |
| desiata | Cottage so slnečnicovým semienkom, farebná paprika |
| obed | Naše lasagne s baklažánom a paradajkami |
| olovrant | Zeleninová miska s píniovými orechmi, rímsky šalát |
| večera | Tempeh s medom a sezamom, zlatá ryža |

piatok 26. júl 2024

| | |
|----------|----------------------------------------------------|
| raňajky | Chlieb s bazalkovou nátierkou, reďkev |
| desiata | Carpaccio z cvikly s čerstvým syrom, krehké pečivo |
| obed | Omáčka z koreňovej zeleniny s robi, špeclo |
| olovrant | Kokosový dezert s mangom |
| večera | Korenený kuskus s kešu a brokolicou |

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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