

**pondelok** 29. júl 2024

raňajky	Bageta s baklažánovou philadelphiou a šunkou
desiata	Banánovo-mangové pyrė s čokoládou
obed	Bulgurový šalát s cizrnou a syrom panier
olovrant	Opekané šampiňóny s bylinkovým syrom, tyčinky
večera	Hydinová roláda s ricottou a bazalkou, šťouchané zemiaky

**utorok** 30. júl 2024

raňajky	Nátierka z červenej repy, pečivo
desiata	Špenátová polievka s krutónmi a semienkami
obed	Kuracie rezančky s karotkou a kokosovým mliekom, celozrnné cestoviny
olovrant	Jogurt s čučoriedkami a dobrou vlákninou, melón
večera	Treska s karfiolovým mozočkom

**streda** 31. júl 2024

raňajky	Pečený ananás s jogurtom a orechmi
desiata	Šalát z červenej kapusty s hráškom tekvicovými semienkami
obed	Tortilla s hovädzím mäsom, kukuricou a karí dresingom
olovrant	Knuspi s cibuľkovou zmesou a šunkou
večera	Kuracie mäso s citrónovou omáčkou a špargľou, kuskus

**štvrtok** 1. august 2024

raňajky	Naše pečivo s vajíčkovou nátierkou
desiata	Jahody s vanilkovým krémom a lieskovými orechmi
obed	Bylinkový pstruh, pečené zemiaky s dresingom
olovrant	Mrkvové muffiny s údeným syrom, šalát
večera	Ratatouille s balkánom a píniami, quinoa

**piatok** 2. august 2024

raňajky	Lívanečky s prelivom z lesného ovocia a tvarohovým krémom
desiata	Rímský šalát s marinovaným tofu a granátovým jablkom
obed	Králičie mäso na cesnaku, divoká ryža
olovrant	Cottage s petržlenovou vňaťou a konopnými semienkami, kukuričnik
večera	Hovädzie rezančky na póru, celozrnné cestoviny

**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/)