

pondelok 15. september 2025

raňajky	Hubovo-pórový koláč
desiata	Tvarohový dezert s ostružinami
obed	Tortilla so šmakúnom na grécky spôsob
olovrant	Rolka so slnečnicovými semienkami, reďkev, knuspi
večera	Hráškové pyré se sušenými rajčaty a čerstvým sýrom, pečené brambory BM

utorok 16. september 2025

raňajky	Lievančeky s ananásovo-marakujovým pyré a ricottou
desiata	Cottage s tekvicovými semienkami, paprika, trojhránky
obed	Rizoto s baklažánom, pečenými paradajkami a parmezánom
olovrant	Pečený ružičkový kel s dipom, bageta
večera	Klaso s dusenou mrkvou, bulgur

streda 17. september 2025

raňajky	Tekvicová nátierka s chia semienkom, šalát, ciabatta
desiata	Omeleta z vaječného bielka s nakladanou zeleninou
obed	Halušky s kapustou a údeným tempehom
olovrant	Jogurt s čučoriedkovým pyré, cereálie, blumy
večera	Farebné fusilli so špenátom, syrom a mandľami

štvrtok 18. september 2025

raňajky	Vajíčkový šalát s údeným syrom, uhorka, chlieb
desiata	Cibuľačka s opečenými kockami bylinkového pečiva
obed	Indická karfiolová ryža s Halloumi, kokosovým mliekom a ryžovými rezancami
olovrant	Dezert s malinami a kešu
večera	Zmes so šampiňónmi, paradajkami a goudou, kuskus

piatok 19. september 2025

raňajky	Sendvič s hermelínom, rukolou a brusnicovým chutney
desiata	Citrónový tvarohový krém s čokoládou
obed	Zapečené zemiaky s adzuki a paprikovou omáčkou
olovrant	Paradajky s poľníčkom a madelandom
večera	Nasi goreng ryža s údeným tofu

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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