

pondelok 22. september 2025

raňajky	Kakaový perník s medovým krémom
desiata	Tvaroh na slano, uhorka, knuspi
obed	Korenistá ryža s kešu a brokolicou
olovrant	Restovaná hliva so šalátom a krutónmi
večera	Chunks kúsky v syrovej omáčke, pečené zemiaky

utorok 23. september 2025

raňajky	Vaječná omeleta s maelandom, farebná mrkva, bageta
desiata	Cuketová zmes s hráškom a balkánom
obed	Listové šaláty s marinovaným syrom a dresingom, ciabatta
olovrant	Dezert s marakujovo-mangovým pyrém
večera	Bezmäsá Tikka Masala s jazmínovou ryžou

streda 24. september 2025

raňajky	Zeleninový tatarák s píniami, šalát, pečivo
desiata	Syrový mix s libečkovým dipom, redkev
obed	Šoškvovo-orechová sekaná, zemiaková kaša
olovrant	Jogurt s javorovým sirupom, dobrou vlákninou a sušeným ovocím
večera	Quinoa s červenou repou a vajcom

štvrtok 25. september 2025

raňajky	Nátierka s mandľami a ementálom, cherry, náš chlieb
desiata	Mliečny dezert so slivkovým pyrém a lieskovými orechmi
obed	Gratinované špalíčky s tekvicou a šalviou
olovrant	Šalát s kukuricou a syrom
večera	Kuskusovo-cícerová zmes so sladkokyslou zálievkou a fetou

piatok 26. september 2025

raňajky	Müsli s pistáciami, tvarohom a malinami
desiata	Krémová polievka so zelenými fazuľkami
obed	Farebné cestoviny s ricottou, olivami a šmakúnom
olovrant	Cottage s údeným syrom, papriky, trojhránky
večera	Hubové guľičky s pórovou omáčkou, bulgur

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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