

**BEZ MÄSA****pondelok** 25. august 2025

raňajky	Cuketovo-kakaové muffiny s čučoriedkovým krémom
desiata	Kaleráb s paprikou, bazalkový tvaroh, knuspi
obed	Bulgurový tabbouleh s vajcom a orieškami
olovrant	Šalát s mozzarellou a kapary
večera	Mini karbonátky so zemiakovou kašou, uhorková salsa

utorok 26. august 2025

raňajky	Závin s špargľou, šalát
desiata	Hubový tatarák s výhonkami hrášku, redkev, tyčinky
obed	Čína so zeleninou a seitanom, jazmínová ryža
olovrant	Ananásovo-mandarínkový mix s jogurtom a orechy
večera	Kuskusová zmes s bylinkovým dresingom a pečenou repou

streda 27. august 2025

raňajky	Pšenová kaša s malinami
desiata	Smotanovo-tvarohový dip s bazalkou, kaleráb, uhorka, pečivo
obed	Mexická zmes so sójou v tortille
olovrant	Mrkvové placky s amarantom, petržlenový dip, valeriánka
večera	Cestoviny s ricottovo-cuketovým prelivom s feniklom

štvrtok 28. august 2025

raňajky	Vajíčková zmes s údeným syrom, šalát, náš chlieb
desiata	Jahodový kefír
obed	Klaso s fazuľovými strukmi a šťouchanými zemiakmi, dip z karamelizovanej šalotky
olovrant	Syrové rolky s tymiánovým krémom, krehké pečivo
večera	Hubové bulguroto s čedarom

piatok 29. august 2025

raňajky	Zapečený chleba vo vajíčku s mozzarellou a šalátom z červenej repy
desiata	Chrenová pena, šalát, fitchlieb
obed	Lasagne so špenátom a syrom
olovrant	Tvarohový dezert s mangom a lupienkami mandlí
večera	Baklažánová ragú s tempeh, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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