

**pondelok** 1. september 2025

raňajky	Toast trhaným mäsom a marinovanou cuketou
desiata	Strukovinová paštéta so šampiňónmi, šalát, krehké pečivo
obed	Hovädzie mäso s omáčkou z lučiny, zelenej fazuľky so syrom, quinoa
olovrant	Malinový krém s tvarohom s cereáliami
večera	Cestoviny so zeleninou, vajcom a údeným lososom

utorok 2. september 2025

raňajky	Bageta s baklažánovou philadelphiou a šunkou, kaleráb
desiata	Hruškový tvaroh
obed	Zeleninová zmes s adzuki a chilli, bulgur
olovrant	Bazalkový cottage s ľanovým semienkom, rohlíček
večera	Zapečené batáty so špenátom a kuracím mäsom

streda 3. september 2025

raňajky	Makové muffiny s marhulovým krémom
desiata	Cherry paradajky s mini mozzarellou a zálievkou balsamico
obed	Ostriež s kôprovou salsou, šťouchané zemiaky, zelný šalát
olovrant	Tatarák zo šmakouna, náš chlieb
večera	Cviklové rizoto s morčacím mäsom

štvrtok 4. september 2025

raňajky	Nátierka s goudou, ražný chlieb, melón
desiata	Syrovo-šunkový mix s orieškami, šalát, trojhránky
obed	Kuracie mäso v pomarančovej marináde s paprikami, kuskus
olovrant	Černicový krém s vlašskými orechmi
večera	Tortilla plnená tofu a šparglou BM

piatok 5. september 2025

raňajky	Čokoládová ovsená kaša s lesným ovocem
desiata	Šalát s feniklom, ananásom a parmskou šunkou
obed	Celozrnné špagety s brokolicovým pestom a morčacím mäsom
olovrant	Nátierka s kukuricou, tyčinky, uhorka
večera	Králičie ragú so sušenými paradajkami, zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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