

pondelok 8. september 2025

raňajky	Banánový chlebíček so sladkým krémom
desiata	Šunka s orechmi, horčicový dip, mrkva
obed	Hovädzie mäso s červenou repou a balkánom, bulgur
olovrant	Cottage s bazalkou, šalát, syrové tyčinky
večera	Morčacie rezančky s pikantnými zelenými fazuľkami, quinoa

utorok 9. september 2025

raňajky	Miešané vajíčka s bryndzou, paprika, bageta
desiata	Dezert s marhuľami a chia
obed	Kuracie mäso s opekanými šampiňónmi a dresingom, zemiaky s brokolicou
olovrant	Pečivo so syrmí a šalátom
večera	Červené thajské karí s krevetami, jazmínová ryža

streda 10. september 2025

raňajky	Hermelín s brusnicovou flórou, uhorka, pečivo
desiata	Cuketová zmes s čerstvým syrom, knuspi
obed	Morčacie roláda so špenátom a mandľami, cestoviny
olovrant	Jogurt s jahodami a arašidovým maslom
večera	Hovädzie mäso v paradajkovej omáčke, bulgur

štvrtok 11. september 2025

raňajky	Nátierka s kuracím mäsom a žeruchou, šalát, chlieb
desiata	Fitness tatarka, kaleráb
obed	Treska na spôsob Teriyaki, kuskus, salsa s olivami
olovrant	Čokoládový proteínový nápoj, ananás
večera	Šošovkový šalát s vajcom a zeleninou, pita

piatok 12. september 2025

raňajky	Zapečený karfiol s mozzarellou a paradajkami, valeriánka
desiata	Tvaroh s ricottou a malinami
obed	Šmakún s cibuľovou omáčkou, zlatá ryža s hráškom
olovrant	Dip z údeného lososa s kôprom, rožtek
večera	Mäsové placky s ementálom a jogurtovým dresingom, zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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