

**pondelok** 15. september 2025

|          |                                                                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Sendvič s pažitkovou flórou a čedarom, redkovky                                |
| desiata  | Mrkvový dip, ledový šalát, tyčinky                                             |
| obed     | Losos so zeleninovou salsou s kaparmi, ryžové rezance s koriandrovou zálievkou |
| olovrant | Dezert s černicami a marakujovým prelivom                                      |
| večera   | Kuracie rezančeka so špenátom a konopnými semienky, bulgur                     |

**utorok** 16. september 2025

|          |                                                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Overnight oats s lieskovo-kakaovým prelivom, čučoriedkami a orieškami |
| desiata  | Cottage s kukuricou, polníčok                                         |
| obed     | Celozrnná tortilla s pečenou tekvicou a morčacím masom                |
| olovrant | Tatarák z červenej repy, šalát, pečivo                                |
| večera   | Cícer s mletým mäsom, šťouchané zemiaky                               |

**streda** 17. september 2025

|          |                                                                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Nátierka s mandľami a ementálom, cherry, náš chlieb                         |
| desiata  | Ríbezľový jogurt s pekany                                                   |
| obed     | Kuracie mäso na póre, kuskus                                                |
| olovrant | Šunkové rolky s bylinkovou náplňou, trojhránky, ananas                      |
| večera   | Zmes listových šalátov s orechmi, tuniakom a jogurtovo-citrónovým dresingom |

**štvrtok** 18. september 2025

|          |                                                      |
|----------|------------------------------------------------------|
| raňajky  | Rozpečená ricotta s mozzarellou, šalát, bageta       |
| desiata  | Batátová polievka                                    |
| obed     | Penne s pak choi, hlivou ustricovou, vajcom a šunkou |
| olovrant | Citrónový dezert s jahodami a chia semienky          |
| večera   | Cajunské morčacie so špaldou                         |

**piatok** 19. september 2025

|          |                                            |
|----------|--------------------------------------------|
| raňajky  | Nátierka karfiolová, melon, pečivo         |
| desiata  | Uhorkové tzatziki, knuspi                  |
| obed     | Jelenie ragú so zemiakmi, šalát s feniklom |
| olovrant | Tvaroh s malinami a dobrou vlákninou       |
| večera   | Nasi goreng ryža s údeným tofu             |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálňiček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)