

pondelok 22. september 2025

raňajky	Praženica s pórom, šalát, pečivo
desiata	Dezert s čučoriedkami s vlašskými orechmi
obed	Morčacie kocky s citrónovým prelivom, celozrnné cestoviny
olovrant	Krémové žervé zelerovými hranolkami, tyčinky
večera	Quinoa se zeleninovou směsí s fazolemi a čedarovým dipem

utorok 23. september 2025

raňajky	Pažitková nátierka s kozím syrom, kaleráb, kornbageta
desiata	Restované papriky so syrovými chipsami, knuspi
obed	Pražma s pečenými zemiakmi a uhorkovým šalátom so sezamom
olovrant	Monte dezert
večera	Hovädzie rezančeky s baklažánom a cuketou, ryža

streda 24. september 2025

raňajky	Tvarohovo-čokoládový koláč, jahodový rozvar
desiata	Šalát s mrkvou, šmakúnom a granátovým jablkom
obed	Špenát s ricottou, brusnicami a balkánom, kuskus
olovrant	Cottage s rímskou rascou, pečené paradajky, trojhránky
večera	Burger so zelenými fazuľkami, batátové hranolky

štvrtok 25. september 2025

raňajky	Šunkové mousse, uhorky, naše pečivo
desiata	Smoothie s dračím ovocím
obed	Kuracie mäso s pečenou brokolicou a tahini dresingom, pita
olovrant	Zemiakový muffin s kukuricou a syrom, redkovky
večera	Krevety s pyré z kokosového mlieka a pečenej tekvice, bulgur

piatok 26. september 2025

raňajky	Cícerové lievančeky s banánovým jogurtom
desiata	Carpaccio z červenej repy s mozzarellou a chlebom
obed	Hovädzie rezančeky s omáčkou Teriyaki, ryža
olovrant	Rožtek s cibuľkovou zmesou a vajcom
večera	Kuracie mäso s hubovým ragú, šťouchané zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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