

**pondelok** 21. september 2026

|         |                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------|
| raňajky | Nátierka alá krab, farebná mrkva, pečivo                   |
| obed    | Hovädzie rezančeky s korenistou omáčkou, batátové hranolky |
| večera  | Zmes z pečených papriek s fazuľami a tofu, chlieb          |

**utorok** 22. september 2026

|         |                                                    |
|---------|----------------------------------------------------|
| raňajky | Sendvič s čerstvým syrom a karamelizovanou cibuľou |
| obed    | Ryža so šampiňónmi, parmskou šunkou a čedarom      |
| večera  | Mleté mäso s chilli jogurtom, cestoviny            |

**streda** 23. september 2026

|         |                                                    |
|---------|----------------------------------------------------|
| raňajky | Zapečené žervé, cherry paradajky, ciabatta         |
| obed    | Morčacie mäso v krémovej omáčke po Indicku, kuskus |
| večera  | Špenát s vajcom, pečené grenaille                  |

**štvrtok** 24. september 2026

|         |                                            |
|---------|--------------------------------------------|
| raňajky | Krupicová kaša s makom, slivkami a orechmi |
| obed    | Cestoviny s pestom z pečenej cvikly        |
| večera  | Kuracie mäso v pažitkovej omáčke, bulgur   |

**piatok** 25. september 2026

|         |                                                           |
|---------|-----------------------------------------------------------|
| raňajky | Nátierka z ricotty a bryndze, šalát, bageta               |
| obed    | Ostriež s bylinkovým maslom, zemiakový šalát s redkovkami |
| večera  | Ragú so sušenými paradajkami a morčacím mäsom, ryža       |

**sobota** 26. september 2026**nedeľa** 27. september 2026**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/)