

**pondelok** 14. september 2026

|          |                                                  |
|----------|--------------------------------------------------|
| raňajky  | Tuniakové muffiny s bylinkovým dipom             |
| desiata  | Jahodové acidofilné mlieko so škoricou           |
| obed     | Bravčová krkovička na masle, zeleninové hranolky |
| olovrant | Mrkvovo-zelerový šalát s vlašskými orechmi       |
| večera   | Hovädzí burger so slaninovými fazuľkami          |

**utorok** 15. september 2026

|          |                                                |
|----------|------------------------------------------------|
| raňajky  | Orieškové müsli s kyslou smotanou a mascarpone |
| desiata  | Šopský šalát s balkánskym syrom                |
| obed     | Karfiol na mozoček s morčacími kúskami         |
| olovrant | Pomarančový tvaroh s čokoládou a orechmi       |
| večera   | Baklažánová musaka s mletým mäsom              |

**streda** 16. september 2026

|          |                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Proteínový chlieb s rukolovým maslom a syrom                                          |
| desiata  | Krémová polievka so slaninou                                                          |
| obed     | Kurací plátok s pečenou koreňovou zeleninou, vinaigrette so semienkami čiernej cibule |
| olovrant | Špenátová zmes s čedarom                                                              |
| večera   | Losos s turinovým pyrém, bylinkový dip                                                |

**štvrtok** 17. september 2026

|          |                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Miešané vajíčka s anglickou slaninou, šalát Coleslaw              |
| desiata  | Minimozzarella s parmskou šunkou a tekvicovými semienkami, uhorka |
| obed     | Hovädzie ragú na víne s restovanou cuketou                        |
| olovrant | Slivkové pyrém s kyslou smotanou s philadelfiou a pistáciami      |
| večera   | Šalát s opečenými šampiňónmi a cesnakovým dresingom               |

**piatok** 18. september 2026

|          |                                                    |
|----------|----------------------------------------------------|
| raňajky  | Syrová frittata so šampiňónmi a špenátom           |
| desiata  | Biely jogurt s kyslou smotanou a šmakúnom a kešu   |
| obed     | Kurča v paradajkovej omáčke, rajta                 |
| olovrant | Listové šaláty s redkvou, syrom a výhonkami hrášku |
| večera   | Mäsové guľičky s horčicovým dipom, kyslé uhorky    |

**sobota** 19. september 2026

|          |                                                      |
|----------|------------------------------------------------------|
| raňajky  | Nátierka z pečeného mäsa s proteínovým chlebom       |
| desiata  | Biely jogurt                                         |
| obed     | Morčacie roláda s olivovým pestom, špargľa so syrom  |
| olovrant | Brokolica s nivou a orechmi                          |
| večera   | Rybie guľičky s mäťovým dresingom a pečenou paprikou |

**nedeľa** 20. september 2026

|          |                                             |
|----------|---------------------------------------------|
| raňajky  | Syrová paštéta s chrenom, fazuľkové struky  |
| desiata  | Acidofilné mlieko                           |
| obed     | Hovädzie ragú s karfiolovou kašou           |
| olovrant | Mix orieškov                                |
| večera   | Kuracie nugetky s dipom, grilovaná zelenina |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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