

pondelok 7. september 2026

raňajky	Sendvič s údeným lososom, kaleráb
desiata	Malinový jogurt
obed	Cestoviny so strukovinovým ragú
olovrant	Ricottový dip s orechmi a čerstvým syrom, knuspi
večera	Morčacie plátok s hermelínom a brusnicami, šťouchané zemiaky

utorok 8. september 2026

raňajky	Omeleta s mozzarellou, farebná mrkva, pečivo
desiata	Kokosový dezert s čučoriedkami
obed	Morčacie mäso s fazuľkami, špalda
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, rožtek
večera	Hovädzí guláš, celozrnné cestoviny

streda 9. september 2026

raňajky	Banánový chlebíček so sladkým krémom
desiata	Špenátová polievka s čedarom
obed	Španielsky vtáčik naruby, ryža
olovrant	Paštéta z hlavy s pečivom, papriky
večera	Pečená kuracia palička s červenou kapustou

štvrtok 10. september 2026

raňajky	Sendvič s rukolovým pestom, redkovky
desiata	Šalát s granátovým jablkom, dresingom, krehké pečivo
obed	Karfiol na mozoček, šťouchané zemiaky
olovrant	Tvaroh s lesným ovocím a chia
večera	Robi s pažitkovou omáčkou, bulgur

piatok 11. september 2026

raňajky	Pečené orechové müsli s jogurtom
desiata	Parmazánový dip, zelenina
obed	Pikantné marinované morčacie mäso s kari dresingom, šalátový mix
olovrant	Vaječné muffinky so slaninou a čedarom
večera	Bravčové mäso na ghí s restovanou cuketou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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