

pondelok 14. september 2026

raňajky	Celerovo-mrkvová nátierka s výhonkami, šalát, bageta
desiata	Goji dezert
obed	Zapečené francúzske zemiaky, paradajková salsa
olovrant	Cottage so semienkami, tyčinky
večera	Robi plátok s cibuľovým prelivom, zlatá rýže

utorok 15. september 2026

raňajky	Ovsená kaša s lesným ovocím a pistáciami
desiata	Carpaccio z červenej repy s mozzarellou
obed	Pečený ostriež s bylinkovým prelivom, celozrnné cestoviny
olovrant	Zapečený toast s Heroldom a šalotkou, melón
večera	Morčacie rezančeky na póru, farebná quinoa

streda 16. september 2026

raňajky	Zapečené vajcia s cuketou a parmezánom, chlieb
desiata	Čučoriedkový krém s tvarohom so špaldovými lupienkami
obed	Zelená šošovka v paradajkovej omáčke, zlatá ryža
olovrant	Petržlenová nátierka s pekanovými orechy, trojhránky
večera	Hovädzie mäso s citrónovým prelivom, špalda

štvrtok 17. september 2026

raňajky	Závin s hlivou, kaleráb
desiata	Bazalkový dip s semienkom, pečivo
obed	Penne so smotanovým pórom, nivou a sušenými paradajkami
olovrant	Jahodovo-jablčné pyré
večera	Seitan s baby karotkou, zemiaky s cesnakom a ementálom

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 guličky s horčicovým dipom, kyslé uhorky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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