

pondelok 21. september 2026

chod1	Bravčové na rasci s ryžou
chod2	Alfredo linguine s kuracím mäsom
chod3	Sekaná so zemiakovou kašou, kyslý uhoriek
chod4	Nasi goreng ryža s hovädzím mäsom
chod5	Žemľovka s jablkami, tvarohom a hrozienkami
salát 1	Zeleninová miska s grilovaným sezamovým tofu, vajíčkom a medovo-horčicovou zálievkou
salát 2	Šalát s tarhoňou, údeným mäsom a baranímí rohmi

utorok 22. september 2026

chod1	Cestoviny s bazalkovým pestom a kuracím mäsom
chod2	Hovädzie líčka na červenom víne so zemiakovou kašou
chod3	Kladenská pečenka s chrenovou omáčkou s wasabi, šťouchané zemiaky
chod4	Kuracie Vindaloo, zeleninový šalát s jogurtom, basmati ryže
chod5	Ryžový nákyp s broskyňami
salát 1	Zmes listových šalátov s orechmi, tuniakom, sušenými paradajkami a jogurtovo-citrónovým dresingom
salát 2	Šošovicový šalát s kozím syrom a brusnicami

streda 23. september 2026

chod1	Krémový špenát s vajcom a zemiakovou knedľou
chod2	Kuracie fajitas so zeleninou a ryžou, chilli salsa
chod3	Bravčová panenka s lekvárovou omáčkou a zemiakovými kroketami
chod4	Indický aloo gobi, pita chlieb
chod5	Zemiakové šulánky s makom
salát 1	Pikantné marinované morčacie mäso s karí dresingom, šalátový mix s mandarínkou
salát 2	Cestoviny so zeleninou a halloumi

štvrtok 24. september 2026

chod1	Hovädzí guláš s žemľovou knedľou a cibuľou
chod2	Cesnakové kuracie paličky so zemiakovou kašou, kapustový šalát s majonézou
chod3	Grilovaný kurací plátok s hubovou omáčkou, kolíky
chod4	Pad thai s kuracím mäsom a ryžovými rezancami
chod5	Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom
salát 1	Šalát so sójovými bôbmi a parmazánom
salát 2	Bulgurový šalát so stredomorskou zeleninou a chorizom

piatok 25. september 2026

chod1	Kuracie kúsky v smotanovej omáčke so sušenými paradajkami, noky
chod2	Hrachová kaša s paprikovou klobásou a pečivom
chod3	Kančie mäso so šípkovou omáčkou, variácia knedlí
chod4	Red Curry s kuracím mäsom, jazmínová ryža
chod5	Kysnuté knedle s čučoriedkami
salát 1	Šalát s opečenými šampiňónmi, kuracím mäsom a cesnakovým dresingom
salát 2	Quinoa šalát s orechovým dresingom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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