

**pondelok** 21. september 2026

raňajky	Nátierka z ricotty a bryndze, pečivo
desiata	Plnené žampiony se šunkou
obed	Buchtičky s vanilkovým krémom
olovrant	Syrová variace, mrkvové hranolky, trojhránky
večera	Hovadzie maso so smotanovou šparglou, divoká ryža

utorok 22. september 2026

raňajky	Ovsená kaša s broskyněmi a bielou čokoládou
desiata	Šalát so syrom, slunečnicovými semienky a krutonmi
obed	Zelerovo-zemiakový gratin s kuracím mäsom
olovrant	Ostružinový tvaroh s cereáliami
večera	Tuniakové guľky s paradajkovým prelivom, cestoviny

streda 23. september 2026

raňajky	Chlieb s bylinkovou lučinou a šunkou
desiata	Ovocné smoothie
obed	Tortilla s dresingom a hovädzím mäsom
olovrant	Batátovo-syrová pena, knuspi
večera	Quinoová změs so zeleninou a šmakounom

štvrtok 24. september 2026

raňajky	Pita s trhaným mäsom a šalátom
desiata	Jogurt so zakyslou smotanou a slivkami
obed	Treska s dusenou cuketou a kuskusom
olovrant	Špenátový dip, bageta
večera	Kuracie s pečenou červenou repou, špalíčky

piatok 25. september 2026

raňajky	Hruškový muffin, jogurt s javorovým sirupom
desiata	Cottage s lieskovými oriechmi, tyčinky
obed	Holandská sekaná, zemiaková kaša, uhorkový šalát
olovrant	Vajcia s horčičným dresingom, pečivo
večera	Morčacie maso s máslovou tekvicou a smotanou, bulgur

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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