

**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  | Cottage s ementálom, cherry paradajky, chlieb        |
| desiata  | Smoothie z jahôd, mrkvy a pomaranča                  |
| obed     | Hovädzie rezančeky s červenou repou a kôprom, špalda |
| olovrant | Šampiňónová pizza, biela redkev                      |
| večera   | Špenátové rizoto s čedarom                           |

**streda** 9. september 2026

|          |                                                         |
|----------|---------------------------------------------------------|
| raňajky  | Ovsená kaša s pudíngom a čučoriedkami                   |
| desiata  | Hanácky šalát, bageta                                   |
| obed     | Šalát Nicoise                                           |
| olovrant | Dip s provensálskymi bylinkami, nachos                  |
| večera   | Kuracie mäso so syrovou omáčkou, bulgur s baby karotkou |

**štvrtok** 10. september 2026

|          |                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Bageta s bazalkovou flórou a syrom, farebná paprika          |
| desiata  | Pečený ružičkový kel s chilli dipom, trojhránky              |
| obed     | Bryndzové halušky s karamelizovanou cibulkou, uhorková salsa |
| olovrant | Tvaroh s lesným ovocím a chia                                |
| večera   | Mleté mäso s mrkvovo-kokosovou zmesou, kuskus                |

**piatok** 11. september 2026

|          |                                                    |
|----------|----------------------------------------------------|
| raňajky  | Cuketová nátierka, šalát, pečivo                   |
| desiata  | Restované papriky so syrovými chipsy               |
| obed     | Králičie mäso na rozmaríne a cesnaku, divoká ryža  |
| olovrant | Čokoládová pena s chilli a černicami               |
| večera   | Špagety so smotanovou omáčkou s kukuricou a šunkou |

**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/)