

pondelok 8. september 2025

raňajky	Zapečené vajcia so šunkou, uhorka, chlieb
desiata	Čučoriedky s vanilkovým krémom
obed	Hovädzie mäso s červenou repou a balkánom, bulgur
olovrant	Dip s pečeným cesnakom a orechmi, trojhránky
večera	Pražma s pečenou zeleninou a wasabi dresingom

utorok 9. september 2025

raňajky	Hruškový dezert s medovým jogurtom
desiata	Šunka so strúhaným syrom, šalát, krehké pečivo
obed	Morčacie mäso s odľahčenou sviečkovou omáčkou, ryža
olovrant	Pórová polievka s čedarom
večera	Hovädzie kúsky na arašidovom masle so zelenými fazuľkami, batáty

streda 10. september 2025

raňajky	Nátierka z údeného syra, šalát, náš chlieb
desiata	Cuketová zmes s čerstvým syrom, knuspi
obed	Kuracia roláda s rukolou, špalda s baby karotkou
olovrant	Dezert s quinoou a jahodami
večera	Bravčové rezančky so šampiňónmi a brokolicou, celozrnné penne

štvrtok 11. september 2025

raňajky	Bazalkový tvaroh s parmskou šunkou, farebná mrkva, bageta PP
desiata	Čokoládový dezert s čiernymi ríbezľami a lieskovými orechmi
obed	Karbonátky so kelom a parmezánom, šťouchané zemiaky
olovrant	Zeleninový šalát s tofu a semienkami, horčicovo-medový dresing
večera	Morčacie tikka masala, ryža

piatok 12. september 2025

raňajky	Vaječný muffin s olivami a nivou, ražný chlieb
desiata	Strukovinová paštéta so šampiňónmi, šalát, krehké pečivo
obed	Cestoviny s lososom a kôprovo-citronovým dresingom
olovrant	Černicový jogurt s dobrou vlákninou
večera	Kuracie mäso s batátovo-pastierske pyrė

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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