

pondelok 14. september 2026

raňajky	Praženica s údeným syrom, šalát s granátovým jablkom, pečivo
desiata	Malinový jogurt s mäťou
obed	Hovädzie mäso v paradajkovej omáčke so zázvorom, divoká ryža
olovrant	Tvarohová nátierka s parmezánom, farebná mrkva, trojhránky
večera	Kuracie mäso so šampiňónmi, zemiaková kaša

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 rezančky na póru, farebná quinoa

streda 16. september 2026

raňajky	Vajcia s dipom z pečených paprík, uhorky, chlieb
desiata	Nátierka s nivou a cesnakom, redkev, krehké pečivo
obed	Tortilla plnená špenátom a bravčovým masom
olovrant	Jahody s vanilkovým krémom
večera	Králičí chrbát na víne s koreňovou zeleninou, kuskus

štvrtok 17. september 2026

raňajky	Cibuľkový krém s čedarom, cherry paradajky, pečivo
desiata	Panzanella s kaparmi a vajcom
obed	Kuracia roláda so šunkou a kozím syrom, šťouchané zemiaky, zelerový šalát
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Losos na šaláte z čiernej šošovky

piatok 18. september 2026

raňajky	Nátierka so sušenými paradajkami, pečivo
desiata	Korenené slivky se strúhaným tvarohom
obed	Šalát s trhaným morčacím masom a dresingom
olovrant	Cottage so šunkou, rohlíček
večera	Celozrnné špagety s citrónovým bravčovým masom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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