

pondelok 15. september 2025

raňajky	Miešné vajcia s kukuricou, bageta
desiata	Tvaroh na slano, šalát, trojhránky
obed	Zapečené batáty so špenátom a kuracím mäsom
olovrant	Termix s pistáciami
večera	Hovädzie ragú s cestovinami

utorok 16. september 2025

raňajky	Omeleta s mozzarellou, šalát, kornbageta
desiata	Kôprový dip s ľanovým semienkom, šalát, pečivo
obed	Bravčové výpečky a dusenou červenou repou a varenými zemiakmi
olovrant	Jogurt s marhuľovým šmakúnom
večera	Ostriež s karotkou a hráškom, bulgur

streda 17. september 2025

raňajky	Nátierka s goudou, šesťzrnný chlieb, redkovky
desiata	Malinový krém s tvarohom s cereáliami
obed	Cícerová kaša s hovädzím mäsom P+
olovrant	Cottage s bylinkami, šalát, syrové tyčinky
večera	Kuracie rezančky s mascarpone-tekvicovou omáčkou, kuskus

štvrtok 18. september 2025

raňajky	Šunkové mousse, uhorky, naše pečivo
desiata	Pečivo so syrmí a šalátom
obed	Farebný stredomorský cestovinový šalát s tuniakom
olovrant	Citrónový dezert s jahodami a chia semienky
večera	Morčacie kúsky s brokolicou, ryža

piatok 19. september 2025

raňajky	Lívance s pečenými jablkami, skořící a strouhaným tvarohom
desiata	Zeleninový mix s melónom, orechy a zálievkou
obed	Králik na bielom víne s hubami a korenovou zeleninou, quinoa
olovrant	Šunka s mozzarellou a cherry, knuspi
večera	Škandinávské mäso s pečenými zemiakmi a jogurtovou zálievkou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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