

pondelok 21. september 2026

raňajky	Mango s tvarohovým krémom a lievančekoml
desiata	Šalát s melónom a kozím syrom
obed	Celozrnné špagety s krevetami, fazuľkami a pečenými paradajkami
olovrant	Syrová rolka s tymiánovým krémom, fitchlieb
večera	Španielsky vtáčik naruby, ryža

utorok 22. september 2026

raňajky	Frittata s kukuricou, uhorky, pečivo
desiata	Jahodové kefírové mlieko
obed	Pečená bravčová panenka s hráškovým pyrém
olovrant	Mäsová zmes so zeleninovou salsou, pečivo
večera	Kuracie kúsky so šampiňónmi a sójovou omáčkou, kuskus

streda 23. september 2026

raňajky	Pečivo so šunkou a libečkovým krémom, redkovky
desiata	Syrový tatarák s hráškovými výhonkami, šalát, tyčinky
obed	Morčacie kúsky v kokose, jazmínová ryža
olovrant	Dezert s quinoou a čučoriedkami
večera	Segedínsky guláš, celozrnné cestoviny

štvrtok 24. september 2026

raňajky	Nátierka s pistáciami, bageta
desiata	Chia jogurt s višňami a vanilkovou príchuťou
obed	Zapečené batáty so špenátom a hovädzím mäsom
olovrant	Olivový cottage, cherry paradajka, krehké pečivo
večera	Morčacie rezančky s glazovanou repou, špalda

piatok 25. september 2026

raňajky	Zapečené vajcia s čedarom, chlieb
desiata	Petržlenový krém, šalát, trojhránky
obed	Kuracie kúsky na paprike, bulgur
olovrant	Dezert stracciatella s lesným ovocím
večera	Rybie guľičky s omáčkou a pečenými zemiakmi, paradajková salsa

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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