

**pondelok** 7. september 2026

raňajky	Miešané vajcia s kukuricou, hrášok, pečivo
desiata	Malinový jogurt
obed	Penne s avokádovým pestom a pečenými paradajkami
olovrant	Ricottový dip s orechmi a čerstvým syrom, knuspi
večera	Klaso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, ryža

utorok 8. september 2026

raňajky	Cottage s ementálom, cherry paradajky, chlieb
desiata	Jahodový kefír
obed	Quinoový šalát so zeleninou a tempehom
olovrant	Carpaccio z červenej repy, rožok
večera	Špenát s vajcom, pečené grenaille

streda 9. september 2026

raňajky	Krupicová kaša s višňami a škoricou
desiata	Dip s provensálskymi bylinkami, nachos
obed	Mexická zmes so sójou v tortille
olovrant	Muffin z vaječného bielka s mrkvou, kedlubna
večera	Šampiňónová zmes s pak choi, cestoviny

štvrtok 10. september 2026

raňajky	Sendvič s rukolovým pestom, redkovky
desiata	Šalát s granátovým jablkom, dresingom, krehké pečivo
obed	Karfiol na mozoček, šťouchané zemiaky
olovrant	Tvaroh s lesným ovocím a chia
večera	Robi s pažitkovou omáčkou, bulgur

piatok 11. september 2026

raňajky	Nátierka libečková so semienkami, pečivo
desiata	Tzatziki s trojhránky
obed	Tofu s kešu omáčkou, jasmínová ryža
olovrant	Čokoládová pena s chilli a černicami
večera	Zapečené kolíky s paradajkami a údeným syrom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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