

**pondelok** 14. september 2026

raňajky	Celerovo-mrkvová nátierka s výhonkami, šalát, bageta
desiata	Cottage so semienkami, tyčinky
obed	Holandská robi sekaná s batátovou kašou a uhorkou
olovrant	Citrónový tvarohový krém s čokoládou
večera	Plnené papriky s mozzarellou a paradajkovým prelivom

utorok 15. september 2026

raňajky	Vajíčková zmes s údeným syrom, cherry paradajky, chlieb
desiata	Dezert s čučoriedkovým prelivom
obed	Tempeh s červenou kapustou a noky
olovrant	Šalát Waldorf
večera	Špagety so žervé, špenátom a hubami

streda 16. september 2026

raňajky	Nátierka so šmakúnom, šalát, chlieb
desiata	Cuketová polievka s parmezánom
obed	Bulgur s červenou repou, kozím syrom a píniami
olovrant	Ricottový krém s ostružinami a chia
večera	Zemiaková omáčka s vaječným muffinom, pita

štvrtok 17. september 2026

raňajky	Závin s hlivou, kaleráb
desiata	Bazalkový dip s semienkom, pečivo
obed	Penne so smotanovým pórom, nivou a sušenými paradajkami
olovrant	Jahodovo-jablčné pyrė
večera	Seitan s baby karotkou, zemiaky s cesnakom a ementálom

piatok 18. september 2026

raňajky	Palacinky s figovo-hruškovým džemom a strúhaným tvarohom
desiata	Salsa z pečeného baklažánu, papriky, trojhránky
obed	Tofu s omáčkou z lúčiny, zlatá ryža
olovrant	Šalát s mozzarellou a kapary
večera	Kari z čierne čočky s dýní Hokkaido

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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