

**pondelok** 21. september 2026

raňajky	Tvarohová nátierka s brusnicami, šalát, chlieb
desiata	Šalát s pečenou repou, syrom a arašidy
obed	Mrkvové placky s kaparovým dresingom, batátové hranolky
olovrant	Tvarohový dezert s marhuľami a kokosovými lupienkami
večera	Zmes z pečených papriek s fazuľami a tofu, chlieb

utorok 22. september 2026

raňajky	Sendvič s čerstvým syrom a karamelizovanou cibuľou
desiata	Jahodovo-mangový kefírový nápoj
obed	Seitan s horčično-medovou omáčkou, rýža
olovrant	Pistáciová nátierka, pečivo
večera	Cestoviny s ricottovo-cuketovým prelivom s feniklom

streda 23. september 2026

raňajky	Zapečené žervé, cherry paradajky, ciabatta
desiata	Hanácky šalát, bageta
obed	Klaso na zeleru, kuskus
olovrant	Dezert s quinoou a ríbezľovým pyré
večera	Kôprová omáčka s vajcom, zemiaky

štvrtok 24. september 2026

raňajky	Krupicová kaša s makom, slivkami a orechmi
desiata	Cottage s bylinkami, šalát, tyčinky
obed	Cestoviny s pestom z pečenej cvikly
olovrant	Pečivo s údeným syrom, uhorková salsa
večera	Omáčka z koreňovej zeleniny so sójovými kockami, bulgur

piatok 25. september 2026

raňajky	Nátierka z ricotty a bryndze, šalát, bageta
desiata	Pečený ananás s badiánom a bielym jogurtom
obed	Robi plátok s hermelínom a brusnicami, šťouchané zemiaky
olovrant	Restovaná cuketa s hráškom a balkánskym syrom, trojhránky
večera	Palacinka so špenátom a baby karotkou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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