

**BEZ MÄSA****pondelok** 6. október 2025

|          |                                                      |
|----------|------------------------------------------------------|
| raňajky  | Celerovo-mrkvová nátierka s výhonkami, šalát, bageta |
| desiata  | Pečený ananás s badiánom a bielym jogurtom           |
| obed     | Tempeh s pikantnou tekvicou, bulgur                  |
| olovrant | Brokolicový muffin s parmezánom, papriky             |
| večera   | Cestoviny s ricottovo-cuketovým prelivom s feniklom  |

**utorok** 7. október 2025

|          |                                                    |
|----------|----------------------------------------------------|
| raňajky  | Palacinky s figovým džemom a strúhaným tvarohom    |
| desiata  | Hanácky šalát, pečivo                              |
| obed     | Repový karbonátok so šťouchanými zemiakmi, dresing |
| olovrant | Pistáciová nátierka, syrové tyčinky                |
| večera   | Zeleninové rizoto s edamame a syrom                |

**streda** 8. október 2025

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| raňajky  | Sendvič s rukolovým pestom, redkovky                   |
| desiata  | Restované papriky so syrovými chipsami, knuspi         |
| obed     | Zapečené cestoviny s hubami, brokolicou a modrým syrom |
| olovrant | Banánovo-mangové pyré s čokoládou                      |
| večera   | Kôprová omáčka s vajcom, zemiaky                       |

**štvrtok** 9. október 2025

|          |                                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Tvarohovo-čokoládový koláč, čučoriedkový rozvar                |
| desiata  | Pečený ružičkový kel s chilli dipom, trojhránky                |
| obed     | Robi s horčično-medovou omáčkou, rýža                          |
| olovrant | Šalát s paradajkami, syrom a semienkami                        |
| večera   | Zapečený baklažán so syrom, batátové hranolky s našou tatarkou |

**piatok** 10. október 2025

|          |                                                |
|----------|------------------------------------------------|
| raňajky  | Ražný chlieb s pórovou nátierkou, šalát        |
| desiata  | Hruškový tvaroh                                |
| obed     | Červená šošovka s paprikou a opečeným halloumi |
| olovrant | Polievka z pečeného pastrnaku                  |
| večera   | Seitan so zeleninovou omáčkou, kolíky          |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálňiček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)