

**pondelok** 5. október 2026

|          |                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Praženica z tofu s konopným semienkom, bageta                 |
| desiata  | Ananás s kokosom a orieškami                                  |
| obed     | Hovädzie burger s dipom, stir-fry kapusta, pečivo             |
| olovrant | Zeleninový mix so syrom Herold                                |
| večera   | Morčacia roláda plnená bazalkou a mozzarellou, zemiaková kaša |

**utorok** 6. október 2026

|          |                                                           |
|----------|-----------------------------------------------------------|
| raňajky  | Syrový sendvič, uhorka                                    |
| desiata  | Zeleninový šalát so šmakúnom a dresingom                  |
| obed     | Cestoviny s bylinkami, pečenou repou a hráškovými strukmi |
| olovrant | Tvarohový dezert s malinami a dobrou vlákninou            |
| večera   | Hovädzie so špenátom, bulgur                              |

**streda** 7. október 2026

|          |                                                      |
|----------|------------------------------------------------------|
| raňajky  | Brownies kaša s jahodami a lieskovými orechmi        |
| desiata  | Pórová polievka s čedarom                            |
| obed     | Šalát Nicoise                                        |
| olovrant | Pikantné oriešky s cícerom                           |
| večera   | Kuracie rezančky s krémovými hubami, celozrnné penne |

**štvrtok** 8. október 2026

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| raňajky  | Batátová nátierka s tymiánom a čerstvým syrom, pečivo |
| desiata  | Cottage s údeným syrom, šalát, rožtek                 |
| obed     | Morčacie kúsky s restovanými paprikami, ryža          |
| olovrant | Dezert s černicami a marakujovým prelivom             |
| večera   | Baklažánová musaka s čiernou šošovkou                 |

**piatok** 9. október 2026

|          |                                                |
|----------|------------------------------------------------|
| raňajky  | Nátierka s pistáciami, bageta                  |
| desiata  | Mangovo-limetkový tvaroh s chia                |
| obed     | Filírované kuracie prsník s kuskusom a edamame |
| olovrant | Zemiakový muffin so šunkou a čedarom, paprika  |
| večera   | Treska s dusenou mrkvou, hrášková ryža         |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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