

**pondelok** 12. október 2026

raňajky	Čučoriedkový chlebík s ricottovou penou
desiata	Sýrová rolka, ředkvičky, knuspi
obed	Mleté maso na worchestri s baklažánom, špenátové halušky
olovrant	Brokolicový dip, šalát, pečivo
večera	Quinoa s červenou repou a údeným tofu

utorok 13. október 2026

raňajky	Cuketová smaženica, pečivo
desiata	Nátierka s pažitkou, uhorky, tyčinky
obed	Ľahký cestovinový šalát s lososom
olovrant	Čokoládový krém s ríbezľami
večera	Kuracie mäso s hlivou ustricovou, divoká ryža

streda 14. október 2026

raňajky	Nátierka s goudou a pečivom, melón
desiata	Malinový jogurt s mandľami
obed	Morčacie s parmezánom a cibuľovým čatní, šťouchané zemiaky
olovrant	Šunka so strúhaným syrom, cherry paradajky, fitness chlieb
večera	Dusené hovädzie na balzamiku s fazuľkami, kuskus

štvrtok 15. október 2026

raňajky	Zapečené vajcia so šunkou, kaleráb, pečivo
desiata	Polievka z pečeného pastináka
obed	Čierna šošovka s kuracím a javorovým sirupom, chlieb
olovrant	Jahody s vanilkovým krémom
večera	Candát s bazalkou a zemiakovým pyrém s kukuricou

piatok 16. október 2026

raňajky	Nátierka so šmakúnom, šalát, chlieb
desiata	Vejce s výhonky a krémovou salsou, trojhránky
obed	Hráškové rizoto s parmskou šunkou a parmezánom
olovrant	Dvojfarebný dezert so slivkami
večera	Morčacie rezančeky s kešu orieškami a olivami, bulgur

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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