

pondelok 5. október 2026

raňajky	Praženica s hráškom, šalát s kešu
desiata	Kyslá smotana s čokoládou a pistáciami
obed	Kuracie soté s brokolicou a praženými arašidmi
olovrant	Mleté mäso s parmezánom a chilli jogurtom
večera	Moravský vrabec s kapustou, slaninou a opečenou cibuľkou

utorok 6. október 2026

raňajky	Jahodové cottage muffiny s krémom
desiata	Šunková rolka s bylinkami, šalát s uhorkou, cherry paradajkami a balkánskym syrom
obed	Zeleninový šalát s grilovaným kuracím mäsom, kešu, francúzsky dresing
olovrant	Špenát so syrom a pinovými orieškami
večera	Trhané mäso s cuketovo-šampiňónovou zmesou

streda 7. október 2026

raňajky	Vaječný svítok s kôprovým krémom a údeným lososom
desiata	Korenené slivky s pekanovými orechmi a gréckym jogurtom
obed	Mäsový páj s hovädzím mäsom, čiernymi fazuľkami a čedarom, kyslá smotana
olovrant	Syovo-šunkový mix s olivami
večera	Hydinová pečenka s chorizom, mandľovými lupienkami, mix šalátov s vlašskými orechmi

štvrtok 8. október 2026

raňajky	Oškvarková nátierka s pečivom
desiata	Šunková pena, zelenina
obed	Zapečená miska s mletým mäsom, goudou a baklažánom
olovrant	Miša dezert
večera	Roastbeef s vajcom a kaparovou majonézou, šalát

piatok 9. október 2026

raňajky	Pečené orechové müsli s jogurtom
desiata	Parmazánový dip, zelenina
obed	Pikantné marinované morčacie mäso s kari dresingom, šalátový mix
olovrant	Vaječné muffinky so slaninou a čedarom
večera	Bravčové mäso na ghí s restovanou cuketou

sobota 10. október 2026

raňajky	Šampiňónová frittata so slaninou, teplý baklažánový šalát
desiata	Acidofilné mlieko
obed	Pečená krkovicica s kaparovo-syrovou omáčkou, zelerové hranolky
olovrant	Zmes orechov s lyofilizovanými jahodami
večera	Kuracie kúsky s restovanou zeleninou a tandoori dresingom

nedeľa 11. október 2026

raňajky	Blaťácke zlato s avokádovým dipom, bravčová šunka, papriky
desiata	Biely jogurt
obed	Kelové závitky plnené mletým mäsom, dip z kyslej smotany
olovrant	Polievka so zelenými fazuľkami a parmezánom
večera	Kurací plátok s nivou a hubovou zmesou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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