

pondelok 12. október 2026

raňajky	Tuniakové muffiny s bylinkovým dipom
desiata	Jahodové acidofilné mlieko so škoricou
obed	Bravčová krkovicica na masle, zeleninové hranolky
olovrant	Mrkvovo-zelerový šalát s vlašskými orechmi
večera	Hovädzí burger so slaninovými fazuľkami

utorok 13. október 2026

raňajky	Orieškové müsli s kyslou smotanou a mascarpone
desiata	Šopský šalát s balkánskym syrom
obed	Karfiol na mozoček s morčacími kúskami
olovrant	Pomarančový tvaroh s čokoládou a orechmi
večera	Baklažánová musaka s mletým mäsom

streda 14. október 2026

raňajky	Proteínový chlieb s rukolovým maslom a syrom
desiata	Krémová polievka so slaninou
obed	Kurací plátok s pečenou koreňovou zeleninou, vinaigrette so semienkami čiernej cibule
olovrant	Špenátová zmes s čedarom
večera	Losos s turinovým pyrém, bylinkový dip

štvrtok 15. október 2026

raňajky	Miešané vajíčka s anglickou slaninou, šalát Coleslaw
desiata	Minimozzarella s parmskou šunkou a tekvicovými semienkami, uhorka
obed	Hovädzie ragú na víne s restovanou cuketou
olovrant	Slivkové pyrém s kyslou smotanou s philadelfiou a pistáciami
večera	Šalát s opečenými šampiňónmi a cesnakovým dresingom

piatok 16. október 2026

raňajky	Syrová frittata so šampiňónmi a špenátom
desiata	Biely jogurt s kyslou smotanou a šmakúnom a kešu
obed	Kurča v paradajkovej omáčke, rajta
olovrant	Listové šaláty s redkvou, syrom a výhonkami hrášku
večera	Mäsové guľičky s horčicovým dipom, kyslé uhorky

sobota 17. október 2026

raňajky	Nátierka z pečeného mäsa s proteínovým chlebom
desiata	Biely jogurt
obed	Morčacie roláda s olivovým pestom, špargľa so syrom
olovrant	Brokolica s nivou a orechmi
večera	Rybie guľičky s mäťovým dresingom a pečenou paprikou

nedeľa 18. október 2026

raňajky	Syrová paštéta s chrenom, fazuľkové struky
desiata	Acidofilné mlieko
obed	Hovädzie ragú s karfiolovou kašou
olovrant	Mix orieškov
večera	Kuracie nugetky s dipom, grilovaná zelenina

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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