

pondelok 5. október 2026

raňajky	Pikantné miešané vajíčka, bageta
desiata	Kefír s lesným ovocím
obed	Šošovicová zmes s kozím syrom a brusnicami
olovrant	Ovsená kaša so sušenými paradajkami a restovanou zeleninou
večera	Zemiaky s kuracím mäsom, hubami a orechovou posýpkou

utorok 6. október 2026

raňajky	Pečeňová paštéta s brusnicami, cherry, pečivo
desiata	Restované šampiňóny s karfiolom a syrovými chipsami
obed	Hovädzie kúsky s omáčkou Satay, ryža
olovrant	Malinový dezert s čokoládou
večera	Kuracie mäso s glazovanou mrkvou, kuskus

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	Nátierka z pečených paprík, šalát, ražný rožok
desiata	Redkovkový šalát s broskyňami, knuspi
obed	Slaný koláč s quinoou a červenou šošovkou, uhorková salsa
olovrant	Tvaroh s mäťou a lesným ovocím
večera	Seitan v kokosovej omáčke, rýže

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

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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