

**pondelok 12. október 2026**

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| raňajky  | Müsli s pistáciami a malinami                          |
| desiata  | Šalát so šmakúnom, karamelizovanou cibuľou a dresingom |
| obed     | Kuracie paličky s paradajkami a mascarpone, ryža       |
| olovrant | Tyčinky s paprikovým dipom, kaleráb                    |
| večera   | Treska na karí a zázvore, kuskus                       |

**utorok 13. október 2026**

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| raňajky  | Cícerové lievancečky s malinovým krémom a ananásom     |
| desiata  | Pažitková nátierka s parmezánom, kaleráb, syrové tyčky |
| obed     | Krevety s krémovou mangovou omáčkou, bulgur            |
| olovrant | Syrový mix s orechovým dipom, paprika                  |
| večera   | Zverina s hubovým ragú, celozrnné cestoviny            |

**streda 14. október 2026**

|          |                                                            |
|----------|------------------------------------------------------------|
| raňajky  | Nátierka s goudou a pečivom, melón                         |
| desiata  | Malinový jogurt s mandľami                                 |
| obed     | Morčacie s parmazánom 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  | Cícerové lievancečky s čokoládovým krémom a malinami                                |
| desiata  | Hrášková polievka                                                                   |
| obed     | Rizoto s červenou repou s mini mozzarellou a tekvicovými semienkami                 |
| olovrant | Šampiňónové placky s rozmarínovým dipom, uhorka                                     |
| večera   | Variácie listových šalátov s baby karotkou, sušenými paradajkami a šmakúnom, pečivo |

**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    |

**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/)