

**pondelok** 5. október 2026

raňajky	Pečený dezert s bielou čokoládou a broskyňami
desiata	Mátová ricotta, chlieb
obed	Mleté mäso s jogurtovým dipom, cestoviny
olovrant	Sladké knuspi s malinovou omáčkou a strúhaným tvarohom
večera	Zelená špargľa s vajcom a zemiakmi

utorok 6. október 2026

raňajky	Sendvič s petržlenovou nátierkou
desiata	Melón s parmskou šunkou a zálievkou balsamico
obed	Rybí placičky s omáčkou z mascarpone, bulgur
olovrant	Biely jogurt so skorickou a arašády
večera	Bravčová quesadilla s čedarom, uhorková salsa

streda 7. október 2026

raňajky	Praženica s kuracou šunkou, bageta
desiata	Hruškový tvaroh
obed	Trhané morčacie maso s avokádovou salsou, pečené zemiaky
olovrant	Dip z čerstvého syra s zelerovými hranolky
večera	Farfalle s krémovou cviklou a hovädzím mäsom

štvrtok 8. október 2026

raňajky	Krupicová kaša s jablkmi
desiata	Šunková rolka s bryndzou, trojhránky
obed	Kuracie špíz so zeleninou a šampiony, ryža
olovrant	Marhulovo-kokosové kefírové mlieko
večera	Šalát s oriechmi, tuniakom, bylinkovými krutonmi a horčicovým dresingom

piatok 9. október 2026

raňajky	Pečivo so zapečeným syrom
desiata	Dezert so slivkami a ovsenými vločkami
obed	Gnocchi so špenátom a bravčovou panenkou
olovrant	Nátierka so šmakúnom a lným semienkom, bageta
večera	Kuskus s karotkovým krémom a morčacím mäsom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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