

**pondelok** 12. október 2026

raňajky	Chlieb s tvarohovou nátierkou
desiata	Dezert s pudíngom a ostružinovým pyré
obed	Španielsky vtáčik naruby, ryža, mrkvový šalát
olovrant	Špargľová zmes, krehké pečivo
večera	Špagety s krémovým špenátom a s kuracím mäsom

utorok 13. október 2026

raňajky	Pečivo s rukolovým maslom a čedarom
desiata	Paradajková polievka s krutónmi
obed	Hydinová roláda s bazalkovou náplňou, bulgur
olovrant	Jablečný pudíng s piškótami
večera	Hovädzie na víne, kaša zo sladkých zemiakov

streda 14. október 2026

raňajky	Nátierka z tekvice Hokkaido, pečivo
desiata	Malinový jogurt s kokosom
obed	Zapečené cestovino so smotanovým treskou, broskyňový kompot
olovrant	Cottage syr a červenou repou, trojhránky
večera	Restovaná ryža so zeleninou a šmakúnom

štvrtok 15. október 2026

raňajky	Zapečená bageta so šunkou a syrom
desiata	Dezert s višňami arašidovým maslom
obed	Medailóniky z bravčovej bábiky s zelerovou omáčkou, špalíčky
olovrant	Cuketové placky s mátovým dipom
večera	Morčacie maso s paradajkami a parmazánom, pita, uhorková salsa

piatok 16. október 2026

raňajky	Mazanec s banánovým krémom a čučoriedkami
desiata	Tyčinky s paprikovým žervé
obed	Kuracie rezančky so smotanovými hubami, kuskus
olovrant	Pečené slivky s tvarohom
večera	Candát so zemiakovým šalátom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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