

**pondelok** 13. október 2025

raňajky	Vaječná omeleta so syrom, šalát dubáček, pečivo
desiata	Feniklová polievka s čedarom
obed	Žemľovka
olovrant	Nátierka so šmakúnom, tyčinky
večera	Mleté mäso s jogurtovým dipom, cestoviny

utorok 14. október 2025

raňajky	Toast s petrželkovým maslom, šunkou a syrom
desiata	Meloun s balkánskym syrom a kešu oříšky
obed	Lososové placičky s omáčkou z mascarpone, bulgur
olovrant	Sladké knuspi s malinovou omáčkou a strúhaným tvarohom
večera	Rizotto z pečených paprik s parmazánom

streda 15. október 2025

raňajky	Rybičková nátierka, náš chlieb
desiata	Puding z quinoj s ostružinami
obed	Králik na divoko, šťouchané zemiaky, kompot
olovrant	Syrový mix s grilovanou cuketou a bagetou
večera	Kuracia roláda s hubovou fášou, gnocchi

štvrtok 16. október 2025

raňajky	Morčacie maso s tzatziki a parmazánom, pečivo
desiata	Cottage s višňami a kokosom
obed	Hovädzie guláš, penne cestoviny
olovrant	Mátová ricotta, trohránky
večera	Zmės listových šalátů s oriechmi, tuniakom, bylinkovými krutonmi a horčicovým dresingom

piatok 17. október 2025

raňajky	Palacinky s banánovým krémom a čučoriedkami
desiata	Teplá baklažánová zmes so šunkou, náš chlieb
obed	Kuracie rezančky s tekvicovo-smotanovou omáčkou, ryža
olovrant	Pečené slivky s minimozzarellou a rohlíčkom
večera	Sekaná s vajcom, kapusta z červenej repy, zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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