

**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	Lívanečky s banánovým jogurtom
desiata	Restované šampiňóny s karfiolom a syrovými chipsami
obed	Tuniakové guľičky v mandľovo-kokosovej omáčke, cestoviny
olovrant	Šunka s mozzarellou, knuspi
večera	Hovädzie stir fry na zázvore, ryža, uhorková salsa so sezamovou zálievkou

streda 7. október 2026

raňajky	Sendvič plnený nátierkou s reďkovkami, mrkva
desiata	Cícerová pochúťka, farebná paprika, tyčinky
obed	Trhané mäso s pečenými zemiakmi, šalát s čedarovým dresingom
olovrant	Jahodová výživa s horkou čokoládou
večera	Penne s pomodoro salsou, kaparmi a syrom

štvrtok 8. október 2026

raňajky	Hydinová paštéta s orieškami a kyslou uhorkou, pečivo
desiata	Cottage s údeným syrom, šalát, rožtek
obed	Bravčová panenka, cuketovník, dusená cvikla
olovrant	Tiramisu z ricotty
večera	Kôprová omáčka s vajcom, zemiaky

piatok 9. október 2026

raňajky	Špenátová nátierka, reďkev, chlieb
desiata	Dezert s malinami a orechy
obed	Chunks kúsky v parmezánovej omáčke, kuskus s pečenými paradajkami
olovrant	Syrová pizza, šalát
večera	Halušky s kapustou a údeným mäsom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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