

**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	Praženica so syrom, uhorka, ciabatta
desiata	Polievka z pečeného pastrnaku
obed	Zapečené batáty so zeleninou a mletým mäsom
olovrant	Tvarohový dezert s mandarínkami a orechmi
večera	Hráškové rizoto s parmezánom

streda 14. október 2026

raňajky	Pečivo s bazalkovou nátierkou a paradajkami, šalát
desiata	Banánovo-slivkový dezert
obed	Šošovka na kyslo s vajcom, chlieb
olovrant	Cuketové placky s olivami a dresingom
večera	Cestoviny s karotkovou omáčkou a kuracím mäsom

štvrtok 15. október 2026

raňajky	Wrap s morčacím mäsom, anglickou slaninou a čedarom
desiata	Hubový tatarák s výhonkami hrášku, redkev, krekry
obed	Sekaná pečienka z robi s našou tatárkou, zemiaková kaša
olovrant	Citronový tvarohový krém s čokoládou
večera	Hovädzie kúsky na zeleru, bulgur

piatok 16. október 2026

raňajky	Blaťácke zlato s pažítkovou nátierkou, paprika, pečivo
desiata	Ricottový krém s ostružinami a chia
obed	Gratinovaný morčacie plátok s bryndzou, tarhoňa
olovrant	Cottage s údeným lososom, šalát, trojhránky
večera	Balkánsky syr so špenátom a brusnicami, pečené zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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