

**pondelok** 5. október 2026

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| raňajky  | Pažitková nátierka s kozím syrom, kaleráb, bageta      |
| desiata  | Listové šaláty s tofu a granátovým jablkom             |
| obed     | Bravčové kúsky s citrónovou omáčkou a špargľou, bulgur |
| olovrant | Cereálie s jahodovým tvarohom a kešu                   |
| večera   | Šalát Nicoise                                          |

**utorok** 6. október 2026

|          |                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------|
| raňajky  | Pečeňová paštéta s brusnicami, cherry, pečivo       |
| desiata  | Restované šampiňóny s karfiolom a syrovými chipsami |
| obed     | Hovädzie kúsky s omáčkou Satay, ryža                |
| olovrant | Malinový dezert s čokoládou                         |
| večera   | Kuracie mäso s glazovanou mrkvou, kuskus            |

**streda** 7. október 2026

|          |                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------|
| raňajky  | Omeleta so sušenými paradajkami, šalát, chlieb      |
| desiata  | Čučoriedkový tvaroháčik s pekánmi                   |
| obed     | Losos s hráškovým pyré, šťouchané zemiaky           |
| olovrant | Pórová polievka s čedarom                           |
| večera   | Morčacie rezančky s červenou repou a balkánom, ryža |

**štvrtok** 8. október 2026

|          |                                                  |
|----------|--------------------------------------------------|
| raňajky  | Makové muffiny s višňovým krémom                 |
| desiata  | Cuketová zmes s kaparmi a parmskou šunkou        |
| obed     | Kamutový šalát s kuracím mäsom sypaný syrom      |
| olovrant | Špenátový dip s čedarom, syrové tyčinky          |
| večera   | Trhané mäso so šalátom z pekinskej kapusty, pita |

**piatok** 9. október 2026

|          |                                                    |
|----------|----------------------------------------------------|
| raňajky  | Zapečené vajcia s cuketou a parmezánom, chlieb     |
| desiata  | Šunková pena, uhorka, knuspi                       |
| obed     | Morčacie mäso s paprikovo-mandľovou omáčkou, penne |
| olovrant | Pečený ananás s badiánom a jogurtovým krémom       |
| večera   | Mäsová sekaná so zemiakovou kašou, kyslé uhorky    |

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)