

pondelok 12. október 2026

raňajky	Praženica s bryndzou, farebná mrkva, chlieb
desiata	Cottage s údeným syrom, šalát, krehké pečivo
obed	Hovädzie kúsky na arašidovom masle so zelenými fazuľkami, batáty
olovrant	Jogurt s čučoriedkami a škoricovými vločkami, melón
večera	Kuracie mäso s korenistou omáčkou, divoká ryža

utorok 13. október 2026

raňajky	Cícerové lievanceky s malinovým krémom a ananásom
desiata	Pažitková nátierka s parmezánom, kaleráb, syrové tyčky
obed	Krevety s krémovou mangovou omáčkou, bulgur
olovrant	Syrový mix s orechovým dipom, paprika
večera	Zverina s hubovým ragú, celozrnné cestoviny

streda 14. október 2026

raňajky	Nátierka z pečeného lososa, uhorky, chlieb
desiata	Jahodovo-vanilkové kefírové mlieko
obed	Bravčové medailóniky s brokolicovým pyré, batátové hranolky
olovrant	Šalát z červenej repy s makadamovými orechmi
večera	Morčacie roláda s bazalkou a sušenými paradajkami, kuskus

štvrtok 15. október 2026

raňajky	Vaječný muffin s olivami a nivou, pečivo
desiata	Marhuľový proteínový tvaroh s čokoládou
obed	Kuracie rezančky so zeleninovou zmesou s čiernou šošovkou, zlatá ryža
olovrant	Syrová nátierka s chrenom, šalát, minikaiserka
večera	Treska s orieškovým pestom, zemiaky s karotkou

piatok 16. október 2026

raňajky	Špenátový quiche, redkev
desiata	Plnené šampiňóny s tofu, šalát s granátovým jablkom
obed	Diabolská zmes s morčacím mäsom, špalda
olovrant	Tvaroh s ricottou a černicami
večera	Bravčová bábika so zeleninou a stredomorskou tatárkou, pečivo

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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