

**pondelok** 5. október 2026

raňajky	Panini s bazalkovým pestom a čedarom
desiata	Batátová nátierka, šalát, knuspi
obed	Cícer na paprike s opečeným tofu, cestoviny
olovrant	Čučoriedkový chia dezert
večera	Bulgur s opečenými šampiňónmi, fazuľkami a syrom, redkovkový šalát

utorok 6. október 2026

raňajky	Omeleta s pažítkou, uhorka, pečivo
desiata	Mangové lassi
obed	Zeleninové guľičky so smotanovou omáčkou, pečené zemiaky
olovrant	Brokolicový dip, šalát, tyčinky
večera	Špagety s prelivom z hráškových strukov a parmezánom

streda 7. október 2026

raňajky	Hruškový muffin s javorovým krémom a malinami
desiata	Cottage s bazalkou, pečivo
obed	Tortilla s rukolou, červenou repou a kozím syrom
olovrant	Tortilla chips s nivovým dipom, farebná paprika
večera	Dusený kel so sójovými rezančekom, šťouchané zemiaky

štvrtok 8. október 2026

raňajky	Nátierka z pečených paprík, šalát, ražný rožok
desiata	Redkovkový šalát s broskyňami, knuspi
obed	Slaný koláč s quinoou a červenou šošovkou, uhorková salsa
olovrant	Tvaroh s mäťou a lesným ovocím
večera	Seitan v kokosovej omáčke, rýže

piatok 9. október 2026

raňajky	Špenátová nátierka, redkev, chlieb
desiata	Cherry paradajky s mini mozzarellou a zálievkou balsamico
obed	Halušky s kapustou a tempehom
olovrant	Mliečny dezert so slivkovým pyré a lieskovými orechmi
večera	Vaječný muffin s horčičným prelivom, batáty

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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