

**pondelok** 12. október 2026

raňajky	Ricottovo-bryndzová nátierka s rukolou, reďkovky, ciabatta
desiata	Cottage s kaparmi, tyčinky
obed	Zapečené cestoviny s hubami, brokolicou a modrým syrom
olovrant	Marhule s tvarohovým krémom a lieskovými orechmi
večera	Klaso na karí s jazmínovou ryžou

utorok 13. október 2026

raňajky	Hermelín s brusnicovou flórou, šalát, chlieb
desiata	Tvarohový dezert s mandarínkami a orechmi
obed	Cícerová kaša s vaječným muffinom
olovrant	Uhorková salsa so sezamovou zálievkou a panierom, bageta
večera	Ratatouille zelenina s fetou, pečené zemiaky

streda 14. október 2026

raňajky	Tortilla s vajcom, čerstvým syrom a šalátom
desiata	Jogurtovo-tvarohový dezert s višňami a javorovým sirupom
obed	Pečený marinovaný seitan v horčici s kôprovou omáčkou, špalíčky
olovrant	Dip s pečeným cesnakom, kaleráb, knuspi
večera	Kuskus so zeleninou, údeným syrom a tahini zálievkou

štvrtok 15. október 2026

raňajky	Cícerové lievančeky s čokoládovým krémom a malinami
desiata	Hrášková polievka
obed	Rizoto s červenou repou s mini mozzarellou a tekvicovými semienkami
olovrant	Šampiňónové placky s rozmarínovým dipom, uhorka
večera	Variácie listových šalátov s baby karotkou, sušenými paradajkami a šmakúnom, pečivo

piatok 16. október 2026

raňajky	Bagel s miešanými vajcami a šalátom, farebná mrkva
desiata	Trojhránky s paprikovou lučinou
obed	Robi s fazuľovými strukami a zemiakmi, dip z karamelizovanej šalotky
olovrant	Tvarohový dezert so slivkami a chia
večera	Cannelloni plnené špenátom v paradajkovej omáčke

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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