

pondelok 3. november 2025

raňajky	Orechová potierka, šalát, pečivo
desiata	Cottage s kaparmi a paprikou, tyčinky
obed	Farebné cestoviny so syrovou omáčkou a zeleninou
olovrant	Jogurt s mäťou a malinovým pyrém
večera	Kedgeree ryža s vajcom a seitanom

utorok 4. november 2025

raňajky	Slaný závin s pórovou zmesou a hermelínom, redkev
desiata	Strúhaná mrkva s jablkom a hrozičkami
obed	Robi sekaná s ricottou a zemiakovou kašou, kyslé uhorky
olovrant	Smotanovo-tvarohový dip s provensálskym korením, šalát, knuspi
večera	Špagety s paprikovým prelivom a syrom

streda 5. november 2025

raňajky	Kuskusovník so škoricovým jogurtom a čučoriedkami
desiata	Carpaccio z červenej repy, naše pečivo
obed	Farebná quinoa s tekvicou, mini mozzarellou a pistáciami
olovrant	Rukolový dip s mandľami, syrové tyčinky
večera	Dusený kel so sójovými rezančkami, šťouchané zemiaky

štvrtok 6. november 2025

raňajky	Zapečené žervé s pažítkovou flórou, farebná paprika, náš chlieb
desiata	Jahodový cmar
obed	Šmakún s omáčkou z lúčiny a zlatou ryžou, repa
olovrant	Trojhránky s kukuričnou nátierkou, valeriánka
večera	Opekané šampiňóny s kašou z červenej šošovky

piatok 7. november 2025

raňajky	Pražienica s údeným syrom, bageta
desiata	Zelerový šalát s redkovkami a kešu
obed	Bryndzové halušky s karamelizovanou cibuľkou, uhorková salsa
olovrant	Tiramisu z ricotty
večera	Klaso v kokosovej omáčke, pita chlieb

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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