

**BEZ MÄSA****pondelok** 10. november 2025

raňajky	Omeleta so špenátom, cherry paradajky, bageta
desiata	Náš pribináčik
obed	Čína so zeleninou a sójovými kockami, jazmínová ryža
olovrant	Pizza s mozzarellou, šalát
večera	Krúpoto s kelom a údeným eidamom

utorok 11. november 2025

raňajky	Nátierka budapeštianska, uhorky, chlieb
desiata	Šalát so šmakúnom, karamelizovanou cibuľou a dresingom
obed	Zapečené cestoviny so smotanovým pórom a čedarom
olovrant	Tvarohový dezert s mangom a lupienkami mandlí
večera	Šošovicová zmes s kozím syrom a brusnicami

streda 12. november 2025

raňajky	Raňajkové vložky s kokosom a černicami
desiata	Hubový tatarák s výhonkami hrášku, redkev, tyčinky
obed	Placky s mrkvou a dresingom z fety, šťouchané zemiaky
olovrant	Paradajková salsa so syrom, naše pečivo
večera	Quinoa s červenou repou a vajcom

štvrtok 13. november 2025

raňajky	Avokádový sendvič so syrom
desiata	Marhuľový dezert so škorice
obed	Šalát s opečeným syrom Halloumi, bazalková zálievka, pečivo
olovrant	Brokolicový dip, farebná mrkva
večera	Cestoviny s krémovou omáčkou s kukuricou a tempehom

piatok 14. november 2025

raňajky	Hráškovo-mäťová nátierka, červená čakanka, chlieb
desiata	Restované papriky so syrovými chipsami
obed	Hubový Stroganoff s robi, špeclo
olovrant	Čokoládová pena s čučoriedkami a medovkou
večera	Zeleninová zmes s nivou a semienkami, bulgur s adzuki

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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