

pondelok 13. október 2025

raňajky	Avokádová nátierka, paradajky, bageta
desiata	Rukolový cottage, trojhránky
obed	Omáčka z koreňovej zeleniny so sójovými rezančkami, zlatá ryža
olovrant	Jogurt s jahodami a cereáliami
večera	Kuskusový šalát so zeleninou balkánom

utorok 14. október 2025

raňajky	Špaldová kaša s lieskovými orechmi a marhuľami
desiata	Špenátový dip s čedarom, syrové tyčinky
obed	Plnené šampiňóny so zemiakovou kašou, uhorková salsa
olovrant	Mrkvový šalát s mozzarellou, krutónmi
večera	Cestoviny s brokolicovou omáčkou a parmezánom

streda 15. október 2025

raňajky	Cuketový závin s hermelínom, šalát
desiata	Tvarohová ricotta s lesným ovocím
obed	Hrášok na smotane s baby karotkou, vajcia, bulgur
olovrant	Tekvicová nátierka s výhonkami, knuspi
večera	Zemiaky s červenou repou, nivou a orechmi

štvrtok 16. október 2025

raňajky	Lívanečky s banánovým jogurtom
desiata	Syrový mix s libečkovým dipom, redkev
obed	Noky s krémovým špenátom a čedarom
olovrant	Hubová polievka
večera	Klaso s mangovým čatní, ryža

piatok 17. október 2025

raňajky	Nátierka vajíčková, šalát, ražný chlieb
desiata	Kalerábovo-papriková zmes, tyčinky
obed	Tofu placky s paradajkovou omáčkou, penne
olovrant	Dezert stracciatella s ríbezľami
večera	Kari z čiernej šošovky s tekvicou Hokkaido

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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