

pondelok 17. november 2025**utorok** 18. november 2025

raňajky	Kakaový perník s banánovým nápojom
desiata	Batátová nátierka, knuspi
obed	Zapečené palacinky s paradajkovou salsou, avokádom a syrom
olovrant	Coleslaw, bageta
večera	Šmakún s pórom a nivou, kuskus

streda 19. november 2025

raňajky	Slaný koláč s olivami a paradajkami
desiata	Škoricovo-kardamónové kefírové mlieko
obed	Tekvicové rizoto s tempeh a parmezánom BM
olovrant	Tvarůžková pomazánka, uhorky, trojhránky
večera	Farebné fusilli so špenátom, syrom a mandľami

štvrtok 20. november 2025

raňajky	Tvarohová nátierka s brusnicami, rukola, ražný chlieb
desiata	Sladký krém s broskyňami a chia
obed	Plnené šampiňóny s kukuricou, batátová kaša
olovrant	Cottage s údeným syrom, papriky, pečivo
večera	Seitan v kokosovej omáčke, bulgur

piatok 21. november 2025

raňajky	Tortilla s vajcom, čerstvým syrom a šalátom
desiata	Pastiňáková nátierka so semienkami, pizzové tyčinky
obed	Repovo-sójové guľičky s jogurtovým dresingom, šťouchané zemiaky
olovrant	Dezert na spôsob tiramisu s jahodami
večera	Dhal z červenej šošovice a mungo fazulek

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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