

pondelok 20. október 2025

raňajky	Lievance s malinovým rozvarom a chia
desiata	Tekvicová polievka so semienkami
obed	Zeleninový šalát so syrovou variáciou, kešu, francúzsky dresing, pečivo
olovrant	Paradajková terina, syrové tyčinky
večera	Falafel so zemiakovým šalátom s redkovkami

utorok 21. október 2025

raňajky	Hubová omeleta s bylinkami, pečivo
desiata	Šalát s mozzarellou a kapary
obed	Baba Ganoush so sójovými guľičkami, ryža
olovrant	Citrónový dezert s jahodami a chia semienky
večera	Špagety so špenátom a orechovým pestom

streda 22. október 2025

raňajky	Croissant s čučoriedkovým krémom a arašidmi
desiata	Cottage s restovanou zeleninou, šalát
obed	Udený tempeh s červenou kapustou a zemiakovými klátikmi
olovrant	Chrenová pena, uhorky, fitchlieb
večera	Bulgur s tekvicou, syrom a semienkami

štvrtok 23. október 2025

raňajky	Slaný koláč s fazuľovými strukami a paprikou
desiata	Mangový jogurt
obed	Šampiňóny v tempúre s batátmi a zelerovým šalátom
olovrant	Salsa z pečeného baklažánu, šalát, trojhránky
večera	Tofu so sweet chilli omáčkou, ryža

piatok 24. október 2025

raňajky	Hráškové žervé, kaleráb, ražný chlieb
desiata	Miešaná zelenina s jogurtovým dresingom, knuspi
obed	Robi plátok s hermelínom a brusnicami, šťouchané zemiaky
olovrant	Pošírované hrušky s crème
večera	Tortilla s rukolou, vajcom, červenou repou a kozím syrom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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