

pondelok 27. október 2025

raňajky	Avokádová nátierka s žervé, reďkovky, ciabatta
desiata	Šalát Waldorf
obed	Hrachová kaša s vajcom, chlieb
olovrant	Vanilkový krém s pečenými marhuľami
večera	Robi na zeleru, kuskus

utorok 28. október 2025

raňajky	Tekvicový chlebiček s oštružinovým jogurtom
desiata	Syrová rolka s mrkvou, trojhránky
obed	Klaso s pekanovými orechmi a šampiňónmi, šťouchané zemiaky
olovrant	Balkánsky dip s kapiou, valeriánkou, pečivo
večera	Špenátové rizoto s čedarom

streda 29. október 2025

raňajky	Ražný chlieb s bazalkovou nátierkou a pečenými paradajkami, šalát
desiata	Cibuľačka so slnečnicovými semienkami
obed	Seitanový segedínsky guláš, halušky
olovrant	Cottage s figami a lieskovými orechmi, sladký plátok
večera	Cuketové placky s kaparovým dresingom, pečené zemiaky

štvrtok 30. október 2025

raňajky	Krupicová kaša s jahodami a čokoládou
desiata	Kôprový dip s ľanovým semienkom, kaleráb, pečivo
obed	Linguine so smotanovým pórom, nivou a sušenými paradajkami
olovrant	Šalát s kukuricou a syrom
večera	Zapečený zeleninový karí bulgur s tofu

piatok 31. október 2025

raňajky	Repové muffiny fetou a tymiánovým krémom, uhorka
desiata	Tvaroh s lesným ovocím a chia
obed	Vege guličky na paprike, ryža s kešu
olovrant	Hubová nátierka s hráškovými výhonkami, šalát, tyčinky
večera	Noky s rajskou salsou a parmezánom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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