

**pondelok** 3. november 2025

raňajky	Nátierka rybia, šalát, bageta
desiata	Cottage s tekvicovými semienkami, trojhránky
obed	Rezance so zeleninou, tofu a arašidovou omáčkou
olovrant	Marhuľovo-perníkový milkshake, blumy
večera	Kuracie rezančky s červenou repou a kôprom, špalda

utorok 4. november 2025

raňajky	Rukolové nátierkové maslo so šunkou, red'kovky, chlieb
desiata	Termix s pistáciami
obed	Kuskus s kukuričným pestom a pečeným morčacím mäsom
olovrant	Mrkvové muffiny s udeným syrom, šalát
večera	Ostriež s pomodoro zmesou, pečené zemiaky

streda 5. november 2025

raňajky	Pikantní praženice, uhorka, pečivo
desiata	Dezert s čučoriedkami a chia
obed	Kuracia palička, korenená ryža s čiernymi fazuľami a zeleninou
olovrant	Rožtek s ligurkovo-pórkovým žervé, cherry paradajky
večera	Zapečená tortilla so šunkou a špenátom

štvrtok 6. november 2025

raňajky	Jablčno-škoricový dezert, biely jogurt
desiata	Krémové žervé zelerovými hranolkami, knuspi
obed	Bulgurový šalát s vajcom a krevetami
olovrant	Zeleninový mix s červenou kapustou, hráškom a píniami
večera	Dancové kocky s mascarponovo-tekvicovou omáčkou, cestoviny

piatok 7. november 2025

raňajky	Nátierka z pečených paprík, kaleráb, náš chlieb
desiata	Listové šaláty s madelandom a granátovým jablkom
obed	Mäsové fašírky s cuketou a batátovou kašou
olovrant	Jahody s vanilkovým krémom a kešu
večera	Morčacie rezančky s pikantnými zelenými fazuľkami, zlatá ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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