

**pondelok** 6. október 2025

raňajky	Jáhlový dezert s malinovým jogurtom, ananás
desiata	Cottage s údeným lososom, reďkev
obed	Trhané morčacie maso s BBQ dipom a pečivom
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, rožtek
večera	Hovädzie kúsky s horčicou a vajcom, bulgur

utorok 7. október 2025

raňajky	Nátierka budapeštianska, uhorky, chlieb
desiata	Rímsky šalát s marinovaným tofu a sezamom
obed	Kuracia palička s pečenou zeleninou a zemiakmi
olovrant	Dezert s mangovo-marakujovým pyré a kokosovými lupienkami
večera	Treska na kôprovom rizote

streda 8. október 2025

raňajky	Sendvič s pažitkovou nátierkou a udeným syrom, reďkovky
desiata	Proteínový nápoj, sušené ovocie
obed	Hrachová kaša s hovädzími kúskami
olovrant	Vejce s hráškovými výhonky a krémovou salsou, trojhránky
večera	Kuskus s restovanou zeleninou, šunkou a čedarom

štvrtok 9. október 2025

raňajky	Pražnica masala, farebná mrkev, bageta
desiata	Marhulovo-jabĺčnej pyré s horkou čokoládou
obed	Celozrnné cestoviny so špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
olovrant	Šalát z červenej repy s makadamovými orechmi
večera	Hydinová roláda s ricottou a piniemi, quinoa

piatok 10. október 2025

raňajky	Kornbageta so zapečeným syrom, farebná paprika
desiata	Chia dezert s višňami a vanilkovou príchuťou
obed	Králik so šampiňónmi a kukuricou, divoká ryža
olovrant	Šunka so strúhaným syrom, šalát, krehké pečivo
večera	Morčacie mäso s ružičkovým kelom, šťouchané zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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