

**pondelok** 13. október 2025

raňajky	Rukolové maslo so šunkou, cherry paradajky, chlieb
desiata	Muffin z vaječného bielka s cuketou, paprika
obed	Morčacia zmes s kukuricou a lučinou, bulgur
olovrant	Tvaroh s ricottou a malinami
večera	Dusená zverina so sušenými slivkami a karotkou, celozrnné penne

utorok 14. október 2025

raňajky	Brownies kaša s jahodami a kokosovými plátkami
desiata	Šalát s mozzarellou a kapary
obed	Karbonátky so kelom a parmezánom, šťouchané zemiaky
olovrant	Dip s pečeným cesnakom a orechmi, knuspi
večera	Tortilla s listovým špenátom, tofu a sušenými paradajkami

streda 15. október 2025

raňajky	Batátová nátierka s tymiánom a čerstvým syrom, šalát, pečivo
desiata	Restované huby s karfiolom a syrovými chipsy
obed	Pražma v kokosovej omáčke, kuskus
olovrant	Tvaroháčik s pudingom, lesnou zmesou a lieskovými orechmi
večera	Kuracie kúsky s restovanými paprikami, ryža

štvrtok 16. október 2025

raňajky	Pečené marhule s medovým krémom a orechmi
desiata	Paradajková polievka so semienkami
obed	Cestoviny s hráškovým pestom a šunkou
olovrant	Dip s provensálskymi bylinkami, ražné pečivo
večera	Morčacie rezančky s červenou repou, cuketovník

piatok 17. október 2025

raňajky	Chlieb s bazalkovým krémom a semienkami, kaleráb
desiata	Mangovo-limetkový tvaroh s chia
obed	Kuracie Vindaloo s baklažánovou rajtou, pilaf
olovrant	Uhorkový šalát s cottage syrom a sezamom, kukuričník
večera	Candát s hubovým prelivom, 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/