

pondelok 26. október 2026

raňajky	Cottage s ementálom, cherry paradajky, chlieb
desiata	Hruškový tvaroh
obed	Cestoviny s kukuričným pestom a kuracím mäsom
olovrant	Avokádový dip, tyčinky
večera	Mäsová sekaná s kašou zo sladkých zemiakov, kyslé uhorky

utorok 27. október 2026

raňajky	Pražienica so šunkou, paprika, bageta
desiata	Hummus, uhorkové hranolky
obed	Morčacie s omáčkou s potom choi a olivami, bulgur
olovrant	Čučoriedkový krém s tvarohom so špaldovými lupienkami
večera	Tortilla s údeným lososom, pečenými paradajkami a zelenými fazuľkami

streda 28. október 2026

raňajky	Lívanečky s prelivom z lesného ovocia a tvarohovým krémom
desiata	Pórová polievka s parmazánom
obed	Jelenie ragú, šalát s feniklom, zlatý kuskus
olovrant	Nátierka s pažitkou, šalát, trojhránky
večera	Mrkvové placky se šmakounom a kaparovým dresinkom, šťouchané zemiaky

štvrtok 29. október 2026

raňajky	Sendvič s hubami a šunkou, redkev
desiata	Dezert s jahodami a čokoládou
obed	Candát s červenou repou, citrónovo-kôprovým dresingom, quinoa
olovrant	Krém s pečeným cesnakom, knuspi
večera	Morčacie mäso s paprikovou omáčkou z lúčiny, ryže

piatok 30. október 2026

raňajky	Jablčno-škoricový dezert, biely jogurt
desiata	šalát s mozzarellou a šunku
obed	Špenát s ricottou, brusnicami a píniami, pečené zemiaky
olovrant	Pečivo s vajcom a tuniakom
večera	Morčacie rezančky s omáčkou Teriyaki, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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