

pondelok 3. november 2025

raňajky	Sendvič so šunkou, šalát
obed	Morčacie rezančky so syrovou omáčkou, bulgur, červená repa
večera	Šampiňónová zmes s pak choi, cestoviny

utorok 4. november 2025

raňajky	Lievance s malinovým rozvarom a chia
obed	Pražma s kešu-sezamovou krustou a dresingom, pečené zemiaky
večera	Kuracie kocky s pórom a gorgonzolou, kuskus

streda 5. november 2025

raňajky	Tekvicová nátierka so semienky, uhorky, náš chlieb
obed	Tortilla so šošovicovým ragú
večera	Hovädzie rezančky s korenistou omáčkou, zeleninová ryža

štvrtok 6. november 2025

raňajky	Jogurtový krém s čučoriedkovým pyré a pečeným müsli
obed	Mleté mäso s chilli jogurtom, farebné cestoviny
večera	Zapečené kolíky s paradajkami a údeným syrom

piatok 7. november 2025

raňajky	Omeleta so syrom, redkov, ciabatta
obed	Kuracie roláda s cibuľkovo-šunkovou náplňou, ryža
večera	Fazuľovo-orechová sekaná, zemiaková kaša

sobota 8. november 2025

raňajky	Karfiolové karí s kukuricou, náš chlieb
obed	Morčacie špíz s halloumi a restovanou zeleninou, tymiánový dresing
večera	Husté Pho s tofu

nedeľa 9. november 2025

raňajky	Nátierka z pečeného lososa, pečivo, paprika
obed	Hovädzie rezančky s parmskou šunkou, krémovým špenátom a šťouchanými zemiakmi
večera	Halušky so kelom a údeným mäsom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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