

pondelok 20. október 2025

raňajky	Nátierka z červenej repy, šalát, bageta
obed	Bravčové medailónky v parmezánovej omáčke, kuskus
večera	Kuracie kocky s glazovanou mrkvou, pečené zemiaky

utorok 21. október 2025

raňajky	Mäsový závin so syrom, uhorka
obed	Morčacie plátok so šunkou a syrom, zlatá ryža
večera	Dhal z červenej šošovice a mungo fazulek

streda 22. október 2025

raňajky	Hermelín s brusnicovou flórou, šalát, chlieb vitamínok
obed	Hovädzie na spôsob Stroganov, halušky
večera	Králičie mäso na rozmaríne a cesnaku, bulgur

štvrtok 23. október 2025

raňajky	Kakaový perník s medovým krémom
obed	Palacinka s restovanou zeleninou, robi a semienkami
večera	Bravčové výpečky s červenou kapustou, zemiakové špalíčky

piatok 24. október 2025

raňajky	Pochúťkový šalát, valeriánka, náš chlieb
obed	Tuniakové guľičky v mandľovo-kokosovej omáčke, cestoviny
večera	Morčacie rezančky s brokolicou, ryža

sobota 25. október 2025

raňajky	Quinoa šalát s mangom, ananásom a pekanovými orechmi
obed	Morčacie nugetky so zemiakovou kašou, uhorkový šalát
večera	Kuskus s olivami, omáčkou zo sušených paradajok a Halloumi

nedeľa 26. október 2025

raňajky	Vaječné muffiny so špenátom a mozzarellou, ražný chlieb
obed	Ryžový nákyp so slivkami a čokoládou
večera	Thajský šalát s trhaným mäsom a soba rezancami, arašidový dresing

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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