

pondelok 13. október 2025

raňajky	Špenátový dip s ricottou, slanina, proteínové pečivo
desiata	Uhorka s mini mozzarellou a zálievkou balsamico
obed	Caesar šalát s kuracím mäsom
olovrant	Cottage s orechmi a čakankovým sirupom
večera	Cuketovník s bravčovým mäsom a dusenou kapustou

utorok 14. október 2025

raňajky	Praženica s chorizom, šalát s píniami
desiata	Hubový tatarák s čedarom
obed	Losos so zeleninovými hranolkami, naša tatárka
olovrant	Grécky jogurt so sladkým šmakúnom a makadamovými orechmi
večera	Zeleninový koláč s kuracím mäsom a syrom

streda 15. október 2025

raňajky	Vaječný muffin s restovanou zeleninou a nivou
desiata	Cottage so slaninou a slnečnicovými semienkami, šalát
obed	Plnená roláda, listový špenát s lupienkami mandlí a píniami
olovrant	Cesnaková krémová polievka so syrom a slaninou
večera	Hovädzí gyros s kapustovým šalátom

štvrtok 16. október 2025

raňajky	Zeleninová omeleta so slaninou a čedarom, šalát s kalerábom
desiata	Škorice-kardamónové kefírové mlieko
obed	Bravčové výpečky so zarábaným kelom
olovrant	Šalát s parmskou šunkou
večera	Kurací plátok v kokosovej omáčke, brokolica s tekvicovými semienkami

piatok 17. október 2025

raňajky	Banánové muffiny s vanilkovým krémom
desiata	Tatarák z údeného lososa, redkev
obed	Zeleninový šalát s grilovaným morčacím prsiam a vlašskými orieškami, francúzsky dresing
olovrant	Jablčné mascarpone s pistáciami
večera	Hovädzie stir fry so zelenými fazuľkami a paprikou

sobota 18. október 2025

raňajky	Proteínový chlieb s orechovým maslom a syrom
desiata	Biely jogurt
obed	Vajíčková zmes so zeleninou, parmskou šunkou, olivami a sýrom
olovrant	Zeleninový cottage so semienkami, amarantové knuspi
večera	Losos v smotanovej omáčke s brokolicou a kešu

nedeľa 19. október 2025

raňajky	Zelená špargľa so smotanovým krémom a syrom
desiata	Restovaná šunka, cuketový šalát
obed	Plnené šampiňóny s bretónskou zeleninou, syrový dip
olovrant	Acidofilné mlieko
večera	Teľacie s restovanou cibuľkou a slaninou, špenát

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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