

pondelok 20. október 2025

raňajky	Miešané vajíčka s hráškom, šalát s kešu
desiata	Kyslá smotana s čokoládou a pistáciami
obed	Kuracie soté s brokolicou a praženými arašidmi
olovrant	Mleté mäso s parmezánom a chilli jogurtom
večera	Moravský vrabec s kapustou, slaninou a opečenou cibuľkou

utorok 21. október 2025

raňajky	Jahodové cottage muffiny s krémom
desiata	Šunková rolka s bylinkami, šalát s uhorkou, cherry paradajkami a balkánskym syrom
obed	Zeleninový šalát s grilovaným kuracím mäsom, kešu, francúzsky dresing
olovrant	Špenát so syrom a pinovými orieškami
večera	Trhané mäso s cuketovo-šampiňónovou zmesou

streda 22. október 2025

raňajky	Vaječný svítok s kôprovým krémom a údeným lososom
desiata	Korenené slivky s pekanovými orechmi a gréckym jogurtom
obed	Mäsový páj s hovädzím mäsom, čiernymi fazuľkami a čedarom, kyslá smotana
olovrant	Syovo-šunkový mix s olivami
večera	Hydinová pečienka s chorizom, mandľovými lupienkami, mix šalátov s vlašskými orechmi

štvrtok 23. október 2025

raňajky	Oškvarková nátierka s pečivom
desiata	Šunková pena, redkovky
obed	Zapečená miska s mletým mäsom, goudou a baklažánom
olovrant	Miša dezert
večera	Roastbeef s vajcom a kaparovou majonézou, šalát

piatok 24. október 2025

raňajky	Pečené orechové müsli s jogurtom
desiata	Parmazánový dip, zelenina
obed	Pikantné marinované morčacie mäso s kari dresingom, šalátový mix
olovrant	Vaječné muffinky so slaninou a čedarom
večera	Bravčové mäso na ghí s restovanou cuketou

sobota 25. október 2025

raňajky	Šampiňónová frittata so slaninou, teplý baklažánový šalát
desiata	Acidofilné mlieko
obed	Pečená krkovicica s kaparovo-syrovou omáčkou, zelerové hranolky
olovrant	Zmes orechov s lyofilizovanými jahodami
večera	Kurča na ghí s restovanou cuketou

nedeľa 26. október 2025

raňajky	Blaťácke zlato s avokádovým dipom, bravčová šunka, papriky
desiata	Biely jogurt
obed	Kelové závitky plnené mletým mäsom, dip z kyslej smotany
olovrant	Polievka so zelenými fazuľkami a parmezánom
večera	Kurací plátok s nivou a hubovou zmesou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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