

pondelok 2. november 2026

raňajky	Tvarohovo-čokoládový koláč, čučoriedkový rozvar
desiata	Salsa z pečeného baklažánu, papriky, trojhránky
obed	Špaldový šalát s brokolicou, pečenými paradajkami a Halloumi
olovrant	Zmes s ananásom, feniklom a čerstvým syrom
večera	Bravčové rezančeky na hubách, ryža

utorok 3. november 2026

raňajky	Miešné vajcia s kukuricou, bageta
desiata	Dip s pečeným cesnakom, uhorka, knuspi
obed	Kuracie rezančeky s pórom a šampiňónmi, divoká ryža
olovrant	Tvarohová zmes s quinoou a černicami
večera	Škandinávské mäso so zemiakmi a jogurtovou zálievkou

streda 4. november 2026

raňajky	Nátierka budapeštianska, mrkva, chlieb
desiata	Ovocný tvaroh s jahodovým želé
obed	Morčacia zmes s kukuricou, bulgur
olovrant	Zmes listových šalátov so zálievkou zo sušených paradajok, šmakúnom a semienkami
večera	Losos s horčicovým dresingom, pečený zeler s batátmi

štvrtok 5. november 2026

raňajky	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
desiata	Cottage s vajcom a rukolou, trojhránky
obed	Bulguroto s hráškovými strukami, parmezánom a čerstvými bylinkami
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Krémové cestoviny s olivami

piatok 6. november 2026

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

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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