

pondelok 26. október 2026

raňajky	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
desiata	Cibuľačka so slnečnicovými semienkami
obed	Dhal z červenej šošovice a mungo fazulek, pečivo
olovrant	Tvaroh s lesným ovocím a chia
večera	Kurací plátok so šunkou a syrom, ryža

utorok 27. október 2026

raňajky	Ovsená kaša s malinovým tvarohom
desiata	Restované šampiňóny s karfiolom a syrovými chipsami
obed	Pečené morčacie prsia s petržlenovou krustou, bulgur so zeleninou
olovrant	Dip z údeného tofu, kaleráb, chlieb
večera	Cestovinový šalát s vajcom a údeným lososom

streda 28. október 2026

raňajky	Lívanečky s prelivom z lesného ovocia a tvarohovým krémom
desiata	Pórová polievka s parmazánom
obed	Jelenie ragú, šalát s feniklom, zlatý kuskus
olovrant	Nátierka s pažítokou, šalát, trojhránky
večera	Mrkvové placky se šmakounom a kaparovým dresinkom, šťouchané zemiaky

štvrtok 29. október 2026

raňajky	Tvarohové syrniki s čučoriedkovým prelivom a ricottovým krémom
desiata	Čakankový šalát s čínskou kapustou a syrom
obed	Kuracie kúsky s omáčkou z cukiet a mascarpone, bulgur
olovrant	Kôprový dip so sezamovými semienkami, krehké pečivo
večera	Zemiaky s červenou repou, nivou a orechmi

piatok 30. október 2026

raňajky	Banánové muffiny s vanilkovým krémom
desiata	Nátierka 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

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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