

**pondelok** 3. november 2025

raňajky	Tortilla so šunkou a syrom
desiata	Marhulový dezert s piškótami
obed	Králik s šampionmi, divoká ryža
olovrant	Bageta s kukuričnou natierkou, šalát
večera	Špenát s vajcom, zemiaky

utorok 4. november 2025

raňajky	Slivkový jogurt, pečené müsli s bielou čokoládou
desiata	Ledový šalát so šunkou, slunečnicovými semienkami a kútonmi
obed	Bulgur s karamelizovaným fenyklom, kuracím mäsom a čedarovou omáčkou
olovrant	Škoricevo-kardamónové kefírové mlieko, bluma
večera	Bravčové ragú s cestovinami

streda 5. november 2025

raňajky	Blaťácke zlato s petrželkovou nátierkou, kornbageta
desiata	Cottage s horčicou, mrkvové hranolky
obed	Okoun s mascarponovo-tekvicovou salsou, pečené zemiaky
olovrant	Malinovo-jablková výživa s lieskovými orieškami
večera	Hovadzie kofty so zeleninou a mátovým dipom, pita

štvrtok 6. november 2025

raňajky	Pražnica s avokádovým dresingom, žitný chlieb
desiata	Hruškový tvaroh
obed	Šunkofleky s uhorkovým šalátom
olovrant	Kukuričník s nátierkou zo sladkých zemiakov, čučoriedky
večera	Morčacie na zeleru, ryža

piatok 7. november 2025

raňajky	Jáhelňý puding s oštružinami
desiata	Mozzarella s polníčkom, pečivo
obed	Hovädzie kocky s červenou repou, špecle
olovrant	Plnené koláčky, melon
večera	Treska s mrkvou, kuskus

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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