

**pondelok** 20. október 2025

raňajky	Nátierka z bravčového masa, ciabatta
desiata	Náš pribináčik
obed	Okoun s bylinkami, zelerové pyré, broskyně s hrozny
olovrant	Cottage s baby karotkou a slunečnicovými semienky, trojhránky
večera	Paličky s paradajkami a mascarpone, bulgur

utorok 21. október 2025

raňajky	Kaša s ostružinami, perníkovým korením a čokoládou
desiata	Bageta s ochuceným žervé
obed	Tortilla so špenátovou zmesou, hlivou a trhaným morčacím masom
olovrant	Tvarohový jogurt s javorovým sirupem, dobrou vlákninou a sušeným ovocem
večera	Kôprová omáčka s vajcom a zemiakmi

streda 22. október 2025

raňajky	Nátierka z tekvice Hokkaido, náš chlieb
desiata	Šunková rolka s bryndzou, uhorka, knuspi
obed	Farfalle s krémovou cviklou a hovädzím mäsom
olovrant	Tiramisu z ricotty
večera	Treska v kokosovej omáčke, jasmínová ryža

štvrtok 23. október 2025

raňajky	Avokádový sendvič so syrom
desiata	Malinový jogurt s pekany
obed	Karbanátky s paprikou a zemiakovou kašou, zeleninový šalát
olovrant	Čerstvý syr s rímskym šalátom a zálievkou, rohlíček
večera	Morčacie plátok s parmazánom a feniklovým čatní, kuskus

piatok 24. október 2025

raňajky	Praženica s goudou, šestizrnný chlieb
desiata	Šalát Waldorf
obed	Taštičky plnené slivkovým lekvárom se strouhaným tvarohem a mlékem
olovrant	Dip s provensálskými bylinkami a tyčinkami
večera	Cestoviny zapečené s baklažánom a hovädzím masom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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