

**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	Tortilla so šunkou, syrom cottage a rukolou
desiata	Nátierka s redkovkami, šalát, rožtek
obed	Kuracia roláda so špenátom a čedarom, bulgur
olovrant	Dezert na spôsob tiramisu s malinami
večera	Hrášok na smotane s baby karotkou a hovädzím mäsom, zemiaky

streda 4. november 2026

raňajky	Krupicová kaša so slivkami a škoricou
desiata	Fitness tatarka, tyčinky
obed	Noky s bryndzovou omáčkou a údeným mäsom
olovrant	Šampiňónové placky s rozmarínovým dipom, uhorka
večera	Špagety s paradajkami, tuniakom a kaparmi

štvrtok 5. november 2026

raňajky	Nátierka vajíčková, šalát, pečivo
desiata	Šunkové rolky s bylinkovou náplňou, cherry paradajky, knuspi
obed	Zemiaky s červenou repou, nivou a orechmi
olovrant	Palacinky s perníkovými hruškami a krémom
večera	Kuracie mäso s paprikovou zmesou, kuskus

piatok 6. november 2026

raňajky	Nátierka s mandľami, kaleráb, chlieb
desiata	Jahodovo-ríbezľové smoothie
obed	Mäsové guľičky s karí omáčkou, ryža
olovrant	Kapustový závin, farebná mrkva
večera	Šalát s opečeným syrom a bazalkovým dresingom, ciabatta

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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