

**pondelok** 3. november 2025

raňajky	Sendvič so šunkou, šalát
desiata	Banánovo-slivkový dezert s arašidmi
obed	Morčacie rezančeky so syrovou omáčkou, bulgur, červená repa
olovrant	Cibuľové čatní so syrom Herold, trojhránky
večera	Šampiňónová zmes s pak choi, cestoviny

utorok 4. november 2025

raňajky	Lievance s malinovým rozvarom a chia
desiata	Hanácky šalát, pečivo
obed	Pražma s kešu-sezamovou krustou a dresingom, pečené zemiaky
olovrant	Šunka s mozzarellou a cherry, knuspi
večera	Kuracie kocky s pórom a gorgonzolou, kuskus

streda 5. november 2025

raňajky	Tekvicová nátierka so semienky, uhorky, náš chlieb
desiata	Šampiňónová polievka s parmezánom
obed	Tortilla so šošovicovým ragú
olovrant	Náš pribináčik
večera	Hovädzie rezančeky s korenistou omáčkou, zeleninová ryža

štvrtok 6. november 2025

raňajky	Jogurtový krém s čučoriedkovým pyrém a pečeným müsli
desiata	Restované papriky so syrovými chipsami
obed	Mleté mäso s chilli jogurtom, farebné cestoviny
olovrant	Tzatziki s krehkým rožkom
večera	Zapečené kolíky s paradajkami a údeným syrom

piatok 7. november 2025

raňajky	Omeleta so syrom, redkov, ciabatta
desiata	Tyčky s nátierkou z mrkvy a ricotty
obed	Kuracie roláda s cibuľkovo-šunkovou náplňou, ryža
olovrant	Pečený ananás s badiánom a bielym jogurtom
večera	Fazuľovo-orechová sekaná, zemiaková kaša

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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