

**pondelok** 6. október 2025

raňajky	Špenátový závin s mletým mäsom, strúhaná kaleráb
desiata	Zázvorovo-pomarančový nápoj
obed	Gratinovaný kurací plátok s bryndzou, zeleninový bulgur
olovrant	Rukolový cottage, šalát, rožtek
večera	Zmes z pečených papriek s fazuľami a vajcom, chlieb

utorok 7. október 2025

raňajky	Nátierka s olivami, bageta
desiata	Šunková variácia s uhorkovým šalátom, tyčinky
obed	Pečená treska v cestíčku s dresingom, šťouchané zemiaky
olovrant	Mangovo-marhuľový dezert s čokoládou
večera	Ázijské rezance so zeleninou a hovädzím mäsom

streda 8. október 2025

raňajky	Praženica s kukuricou a jarnou cibuľkou, papriky, pečivo
desiata	Salsa z pečeného baklažánu, šalát, trojhránky
obed	Dusené daniele kocky na balzamiku s hráškom, halušky
olovrant	Tapiokový puding s jahodami
večera	Hokkaido morčacie roláda so syrom, ryža

štvrtok 9. október 2025

raňajky	Cuketová nátierka, cherry paradajky, ciabatta
desiata	Tvaroh s lesným ovocím a chia
obed	Zapečené cestoviny s kelom
olovrant	Zeleninový mix s ananásom a čerstvým syrom
večera	Kuracie rezančeky s karotkovou omáčkou, zemiaky

piatok 10. október 2025

raňajky	Kakaový koláč so slivkami a jogurtovým krémom s čučoriedkami
desiata	Petržlenový dip s pečenými paradajkami, redkev, knuspi
obed	Morčacie karí s karfiolom a kokosovým mliekom, jazmínová ryža
olovrant	Šalát so šmakúnom, karamelizovanou cibuľou a mäťovým dresingom
večera	Bravčové mäso so šampiňónovou omáčkou s kôprom, kuskus

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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