

**pondelok** 10. november 2025

raňajky	Croissant s slivkami a strúhaným tvarohom
desiata	Cuketová polievka so semienkami
obed	Cestoviny s paradajkami a morčacím mäsom
olovrant	Nátierka z červenej repy, šalát, bageta
večera	Zapečené kaleráby so šunkou a goudou

utorok 11. november 2025

raňajky	Blaťácke zlato s pažitkovou nátierkou, valeriánka, pečivo
desiata	Zapečená cibuľa so syrom a rozmarínovým dresingom, tyčinky
obed	Rizoto so šampiňónmi a parmezánom
olovrant	Tvarohový dezert so slivkami a kešu
večera	Bravčové rezančeky s paprikovou zmesou, kuskus

streda 12. november 2025

raňajky	Hruškový muffin s javorovým krémom a černicami
desiata	Salsa z pečeného baklažánu, zeleninové hranolky
obed	Kurací plátok s karí tekvicou, zemiakové špalíčky
olovrant	Rukolový cottage, červená čakanka, krehké pečivo
večera	Šalát s tarhoňou, údeným lososom a kôprom

štvrtok 13. november 2025

raňajky	Ražný chlieb s pórovou nátierkou, paprika
desiata	Jahodovo-jablčné pyré
obed	Kamut s cícerom, brokolicovým pestom a tofu
olovrant	Šunka s vajcom, bylinkový dip, knuspi
večera	Kuracie kocky na zeleru, zlatá ryža

piatok 14. november 2025

raňajky	Houbová smaženice, cherry rajčata, ciabatta
desiata	Šalát s kukuricou a koreňovou zeleninou, dubáček, trojhránky
obed	Čevabčiči so šťouchanými zemiakmi, horčičný dresing
olovrant	Ovocný aspick s krémom a kokosovými vankúšikmi
večera	Palacinka so špenátom a baby karotkou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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