

**pondelok** 13. október 2025

raňajky	Brokolicová nátierka, paradajky, bageta
desiata	Jogurt s jahodami a cereáliami
obed	Kuracie rezančeky s omáčkou z cukiet a mascarpone, zlatá ryža
olovrant	Cottage s údeným lososom, šalát s krutonmi
večera	Bravčové mäso na pive a koreňovej zelenine, šťouchané zemiaky

utorok 14. október 2025

raňajky	Špaldová kaša s lieskovými orechmi a marhuľami
desiata	Šalát s parmskou šunkou a dresingom
obed	Morčacie mäso s pečeným baklažánom, bulgur s pohánkou a kapiou
olovrant	Špenátový dip s čedarom, syrové tyčinky
večera	Cestoviny s pestom z pečenej cvikly

streda 15. október 2025

raňajky	Avokádový sendvič se sýrom, papriky
desiata	Tekvicová nátierka s výhonkami, knuspi
obed	Panenko s cibuľovou omáčkou, zemiaky, uhorkový šalát
olovrant	Tvarohová ricotta s lesným ovocím
večera	Kuracie rezančeky na šampiňónoch, bulgur

štvrtok 16. október 2025

raňajky	Lívanečky s banánovým jogurtom
desiata	Syrový mix s libečkovým dipom, redkev
obed	Noky s krémovým špenátom a čedarom
olovrant	Polievka z pečeného pastrnaku
večera	Rizoto s čiernou šošovkou, hráškom a zubáčom

piatok 17. október 2025

raňajky	Nátierka vajíčková, šalát, ražný chlieb
desiata	Kalerábovo-papriková zmes, tyčinky
obed	Tortilla s fazuľami a trhaným mäsom
olovrant	Dezert stracciatella s ríbezľami
večera	Morčacie plátok s restovanou zeleninou, dresink

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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