

**pondelok** 17. november 2025**utorok** 18. november 2025

raňajky	Špenátový quiche s čedarom, redkev
desiata	Hubová nátierka s hráškovými výhonkami, šalát, tyčinky
obed	Čína s kuracími rezančkami, ryža
olovrant	Marhuľový jogurt s celozrnnými cereáliami
večera	Kôprová omáčka s vajcom, zemiaky

streda 19. november 2025

raňajky	Nátierka rybia, šalát, bageta
desiata	Hruškové smoothie
obed	Morčacie mäso so zeleninovými hranolkami, jogurtový dresing
olovrant	Salát s oříšky a cizrnou
večera	Nasi goreng ryža s údeným tofu

štvrtok 20. november 2025

raňajky	Vanilková pšeno kaša s jahodami a pistáciami
desiata	Zeleninový mix s mini mozzarellou
obed	Hrachová zmes s baklažánom a fetou, pečené zemiaky
olovrant	Rožtek s ligurkovo-pórkovým žervé, cherry paradajky
večera	Bravčové kúsky s horčično-smotanovou omáčkou, farebné cestoviny

piatok 21. november 2025

raňajky	Tortilla so šunkou, syrom cottage a rukolou
desiata	Strukovinová paštéta so šampiňónmi, šalát, krehké pečivo
obed	Ostriež s kukuričným pyré, kuskus
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Hovädzie tokáň so špecľami a hráškom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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