

**pondelok** 20. október 2025

raňajky	Nátierka z červenej repy, šalát, bageta
desiata	Citrónový tvarohový krém s čokoládou
obed	Bravčové medailónky v parmezánovej omáčke, kuskus
olovrant	Šampiňónové placky s rozmarínovým dipom, redkev
večera	Kuracie kocky s glazovanou mrkvou, pečené zemiaky

utorok 21. október 2025

raňajky	Mäsový závin so syrom, uhorka
desiata	Cottage s kaparmi a paprikou, tyčinky
obed	Morčacie plátok so šunkou a syrom, zlatá ryža
olovrant	Biely jogurt so sladkým šmakúnom a hrozno
večera	Dhal z červenej šošovice a mungo fazulek

streda 22. október 2025

raňajky	Hermelín s brusnicovou flórou, šalát, chlieb vitamínok
desiata	Cuketová zmes s čerstvým syrom, knuspi
obed	Hovädzie na spôsob Stroganov, halušky
olovrant	Obilné vankúšiky s kokosovou náplňou a jahodovým jogurtom
večera	Králičie mäso na rozmaríne a cesnaku, bulgur

štvrtok 23. október 2025

raňajky	Kakaový perník s medovým krémom
desiata	Smotanové avokádo, syrové tyčinky
obed	Palacinka s restovanou zeleninou, robi a semienkami
olovrant	Cherry paradajky s mini mozzarellou a zálievkou balsamico
večera	Bravčové výpečky s červenou kapustou, zemiakové špalíčky

piatok 24. október 2025

raňajky	Pochúťkový šalát, valeriánka, náš chlieb
desiata	Pórová polievka s ricottou a semienky
obed	Tuniakové guľičky v mandľovo-kokosovej omáčke, cestoviny
olovrant	Dezert s malinami a orechy
večera	Morčacie rezančky s brokolicou, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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