

**pondelok** 26. október 2026

raňajky	Pomazánka liptovská, papriky, bageta
desiata	Cibuľačka so slnečnicovými semienkami
obed	Dhal z červenej šošovice a mungo fazulek, pečivo
olovrant	Tvaroh s lesným ovocím a chia
večera	Kurací plátok so šunkou a syrom, ryža

utorok 27. október 2026

raňajky	Raňajkové vločky s kokosom a jahodami
desiata	Cottage s vajcom, tyčinky
obed	Morčacie mäso s opekanými šampiňónmi a tymiánovým dresingom, zemiaky
olovrant	Šalát s mozzarellou, parmskou šunkou a semienkami
večera	Bravčové rezančeky v smotanovej omáčke, farebný bulgur

streda 28. október 2026

raňajky	Mäsový závin so syrom, cherry paradajky
desiata	Nátierka s parmezánom, šalát, trojhránky
obed	Špalíčky s krémovým špenátom a vajcom
olovrant	Ananásovo-mandarínkový mix s jogurtom a orechy
večera	Dusená zverina so sušenými slivkami a karotkou, kuskus

štvrtok 29. október 2026

raňajky	Nátierka z údeného syra, kaleráb, chlieb
desiata	Carpaccio z červenej repy s rukolou
obed	Losos s wasabi dipom a restovanou zeleninou
olovrant	Dezert s čučoriedkovým prelivom
večera	Hovädzie tokáň s tarhoňou a hráškom

piatok 30. október 2026

raňajky	Tekvicové muffiny s hruškou
desiata	Zelerový šalát s reďkovkami a pistáciami
obed	Kuracie mäso so zeleninou a sépiovými rezancami
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, uhorka, knuspi
večera	Brokolicový karbonátok v bulke, šalát s našou tatárkou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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