

**pondelok** 29. september 2025

raňajky	Sendvič s údeným lososom, redkev
desiata	Náš kakaový termix s goji
obed	Hydinová pečeň s chorizom, šťouchané zemiaky, kyslé uhorky
olovrant	Brokolicová polievka so semienkami
večera	Hovädzie rezančky s kešu orieškami, ryža

utorok 30. september 2025

raňajky	Polníčkové nátierkové maslo so šunkou, pečivo
desiata	Cottage so sušenými paradajkami, kaleráb, knuspi
obed	Kuracie mäso so šampiňónmi a kukuricou, bulgur
olovrant	Biely jogurt s mangom, farebné hrozno
večera	Bravčové rezančky s prelivom z lučiny a pečenou zeleninou

streda 1. október 2025

raňajky	Nátierka so šmakúnom, náš chlieb
desiata	Pečené slivky s medovým tvarohom
obed	Cícer s baklažánom a mletým mäsom, pita
olovrant	Uhorková salsa so sezamovou zálievkou a panierom
večera	Farebné fusilli so špenátom, syrom a mandľami

štvrtok 2. október 2025

raňajky	Palacinky s ananásovo-marakujovým pyrém a ricottou
desiata	Šalát s kukuricou a syrom
obed	Rizoto s červenou repou a bravčovým mäsom
olovrant	Hubový krém s hráškovými výhonkami, cherry paradajky, pečivo
večera	Kurací plátok s cuketou a smotanou, pečené zemiaky

piatok 3. október 2025

raňajky	Bagel s hermelínom, rukolou a brusnicovým chutney
desiata	Šunková rolka, mrkvovo-celerový šalát, trojhránky
obed	Morčacie kocky s mascarponovo-citrónovou omáčkou, špecle
olovrant	Jahodovo-hrušková desiata
večera	Kuskus s paradajkami, tuniakom a kaparmi

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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