

pondelok 3. november 2025

raňajky	Tvarohový krém so sušenými paradajkami, bageta
desiata	Špenátová polievka so šunkou
obed	Pražma v kokosovej omáčke, kuskus
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Morčacie rezančeky s fazuľkami a karamelizovanou cibuľou, šťouchané zemiaky PP

utorok 4. november 2025

raňajky	Tuniaková nátierka s uhorkou, chlieb
desiata	Chia dezert s višňami a vanilkovou príchuťou
obed	Cestoviny s brokolicovým pestom a hovädzím mäsom
olovrant	Čakankový šalát s parmskou šunkou a makadamovými orechmi, rožtek
večera	Kuracie kocky so syrovou omáčkou, ryža

streda 5. november 2025

raňajky	Praženica s avokádom, cherry paradajky, ražný chlieb
desiata	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, tyčinky
obed	Hydinová roláda s ricottou a mandľami, zemiakovo-celerové pýré
olovrant	Mliečny dezert s burizónmi, melón
večera	Farebná quinoa s cesnakovými krevetami a zeleninou

štvrtok 6. november 2025

raňajky	Makové muffiny s marhuľovým krémom
desiata	Krémové žervé zelerovými hranolkami, knuspi
obed	Baba Ganoush s mäsovými guľkami, celozrnná pita
olovrant	Zeleninový mix s červenou kapustou, hráškom a píniami
večera	Zverina s hubovým ragú, bulgur

piatok 7. november 2025

raňajky	Fazuľa s vejcom a šunkou, šalát
desiata	Tvaroh s malinami a dobrou vlákninou
obed	Karotkový krém s bravčovým mäsom, ryža
olovrant	Pažitkový tvaroh s parmezanom, redkev, krehké pečivo
večera	Králičie mäso na cesnaku, zlatý kuskus, zeleninový mix

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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