

pondelok 6. október 2025

raňajky	Vajcia s avokádovým dipom a parmskou šunkou, bageta
desiata	Malinový jogurt s mäťou
obed	Pečený ostriež s bylinkovým prelivom, celozrnné cestoviny
olovrant	Plnené šampiňóny s tofu, redkovky, trojhránky
večera	Kuracie rezančeky na póru, farebná quinoa

utorok 7. október 2025

raňajky	Hruškový clafoutis s tvarohovým krémom
desiata	Cuketová zmes so sušenými paradajkami a parmezánom
obed	Šalát z čiernej šošovky s morčacím mäsom
olovrant	Petržlenová nátierka s pekánmi, knuspi
večera	Bravčové mäso s cibuľovou omáčkou, šťouchané zemiaky

streda 8. október 2025

raňajky	Hubová smaženica s ražným chlebom
desiata	Černicový kefírový nápoj s datľovým sirupom
obed	Králičie mäso s kešu omáčkou, ryža
olovrant	Fitness tatarka, cherry rajčata, knuspi
večera	Cestoviny s dusenou červenou kapustou a hovädzím mäsom

štvrtok 9. október 2025

raňajky	Tekvicová nátierka s chia semienkami, papriky, naše pečivo
desiata	Šalát s melónom, poľníčkom a kozím syrom
obed	Mäsové placky s ementálom a jogurtovým dresingom, zemiaky
olovrant	Tvaroháčik s pudingom, lesnou zmesou a lieskovými orechmi
večera	Marocké ragú s kuskusom

piatok 10. október 2025

raňajky	Špenátový quiche, redkev
desiata	Šunkové rolky, mix šalátov s mandľami
obed	Celozrnná tortilla s kuracím mäsom a zeleninovou zmesou
olovrant	Ryžová kaša s kokosom a ovocím
večera	Candát s tzatziky, hranolky zo sladkých zemiakov

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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