

pondelok 13. október 2025

raňajky	Cícerové lievančeky s malinovým krémom
desiata	Muffin z vaječného bielka s cuketou, paprika
obed	Zeleninový šalát s morčacím mäsom a bylinkovým dresingom, bageta
olovrant	Trojhránky s guacamole a tvrdým syrom, cherry paradajky
večera	Hovädzie kúsky na šampiňónoch, ryža

utorok 14. október 2025

raňajky	Zapečené vajcia s čedarom, chlieb
desiata	Cottage s kukuricou, valeriána, knuspi
obed	Bravčové mäso s ružičkovým kelom a horčičným prelivom, zemiaky
olovrant	Banánový proteínový nápoj, orechy
večera	Krevety s pyré z kokosového mlieka a pečenej tekvice, bulgur

streda 15. október 2025

raňajky	Batátová nátierka s tymiánom a čerstvým syrom, šalát, pečivo
desiata	Šunková variácia s uhorkovým šalátom, tyčinky
obed	Celozrnné cestoviny so špenátom a teľacím mäsom
olovrant	Dezert s jahodami a arašidovým maslom
večera	Kuracie rezančeky s červenou repou a kôprom, špalda

štvrtok 16. október 2025

raňajky	Sendvič s hovädzou šunkou a vajcom
desiata	Ovocné pyré s chia semienkami
obed	Treska s paprikovo-mandľovou omáčkou, kuskus
olovrant	Dip s provensálskymi bylinkami, ražné pečivo
večera	Zemiakové morčacie mäso, šalát z pekinskej kapusty

piatok 17. október 2025

raňajky	Chlieb s bazalkovým krémom a semienkami, kaleráb
desiata	Tvaroháčik s ríbezľami a čokoládou
obed	Kuracia roláda plnená olivami a kešu orechy, ryža
olovrant	Zeleninový šalát s tofu a dresingom
večera	Ázijské soba rezance so zeleninou a bravčovým mäsom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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