

pondelok 20. október 2025

raňajky	Praženica s udeným syrom, chlieb
desiata	Šľahaný škoricový dezert s jablkami
obed	Guľky z hovadziho masa s paradajkovou salsou, celozrnné penne
olovrant	Šunková pena, uhorka, rohlíček
večera	Pečené kuracie mäso s mrkvovo-hrachovým pyré

utorok 21. október 2025

raňajky	Cibuľkový krém s čedarom, redkev, pečivo
desiata	Mangový jogurt
obed	Morčacie kúsky s omáčkou Satay, ryža
olovrant	Hubová polievka s krutonmi
večera	Pečeň na červenom víne s pečenou tekvicou hokaido, šťouchané zemiaky

streda 22. október 2025

raňajky	Overnight oats s lieskovo-kakaovým prelivom, čučoriedkami a orieškami
desiata	Listové šaláty s kuracím mäsom a jogurtovou zálievkou
obed	Cuketovník s hovädzím mäsom a dusenou kapustou
olovrant	Nátierka s nivou a cesnakom, redkev, náš žitný chlieb
večera	Cestoviny s tuniakom na zelenine

štvrtok 23. október 2025

raňajky	Nátierka so šmakounom, bageta
desiata	Zeleninový mix s mini mozzarellou
obed	Masové kúsky s brokolicou, quinoa s adzuki
olovrant	Malinový krém s dobrou vlákninou
večera	Pita chlieb s trhaným hovadzi mäsom a marhulovým dresingom

piatok 24. október 2025

raňajky	Tortilla so šunkou a syrom, redkovky
desiata	Špenátový dip s parmezánom, trojhránky
obed	Candát so semienkami a dresingom, pečené zemiaky
olovrant	Dezert stracciatella s lesným ovocím
večera	Bravčové mäso s pečeným karfiolom, zlatý kuskus

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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