

pondelok 27. október 2025

raňajky	Ovocná granola, jahodový tvaroh
desiata	Strukovinová paštéta so šampiňónmi, šalát, krehké pečivo
obed	Morčacie plátok so šunkou a kozím syrom, kuskus s hráškom
olovrant	Syrový mix s orechovým dipom, paprika
večera	Pastiersky koláč s bravčovým mäsom

utorok 28. október 2025

raňajky	Vajíčkový šalát s údeným syrom, uhoriek, bageta
desiata	Cuketová zmes s čerstvým syrom, knuspi
obed	Hovädzie kúsky s glazovanou repou, bulgur se zelenými fazolkami
olovrant	Šľahaný tvaroh s hruškami a škoricou
večera	Ostriež s krémovým pórom, kuskus

streda 29. október 2025

raňajky	Nátierka s goudou, ražný chlieb, melón
desiata	Bylinkový cottage, ražné tyčinky
obed	Kamutový šalát s morčacím mäsom sypaný syrom
olovrant	Tvaroh s ricottou a malinami
večera	Hovädzí guláš, celozrnné cestoviny

štvrtok 30. október 2025

raňajky	Frittata s kukuricou, redkovky, náš chlieb
desiata	Šunka rolka s bryndzovou náplňou, šalát, kukuričník
obed	Bylinkový losos s fitness tatarkou, šťouchané zemiaky
olovrant	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
večera	Kuracie nugetky v jogurte s mrkvovo-hrachovým pyré

piatok 31. október 2025

raňajky	Drevobecká bageta s poľníčkovým pestom a šunkou, šalát
desiata	Proteínový nápoj s lesným ovocím
obed	Sekaná s batátovými hranolkami, celerový šalát
olovrant	Cícero-brokolicové placky P+
večera	Čínske morčacie Kung Pao, ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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