

pondelok 29. september 2025

raňajky	Nátierka bylinková, reďkovky, pečivo
desiata	Restované huby s karfiolom a syrovými chipsy
obed	Špalda s bravčovým mäsom, cícerom a sušenými slivkami
olovrant	Dezert s černicami a marakujovým prelivom
večera	Morčacie rezančky na cukete, kuskus

utorok 30. september 2025

raňajky	Pražienica s bryndzou, farebná mrkva, bageta
desiata	Jablčné smoothie
obed	Losos na hráškovom lôžku, pečené zemiaky
olovrant	Syrová nátierka s pažítkou a křenem, šalát, minikaiserka
večera	Mleté maso na worchestri s baklažánom, špenátové halušky

streda 1. október 2025

raňajky	Blaťácke zlato s petržlenovou nátierkou, kaleráb, náš chlieb
desiata	Panzanella s olivami a vajcom
obed	Trhané kuracie mäso s BBQ dipom a pečivom
olovrant	Malinový dezert s datľovým sirupom a píniovými orechmi
večera	Dusený kel s bravčovým mäsom, krúpy

štvrtok 2. október 2025

raňajky	Francúzska omeleta, šalát, chlieb vitamínik
desiata	Pečená tekvica s bazalkovým dipom
obed	Morčacie rezančky v krémovej omáčke, zeleninový bulgur
olovrant	Restovaný ananás s badiánom a jogurtovým krémom
večera	Treska s kešu-tahini dipom, zemiaky, uhorková salsa

piatok 3. október 2025

raňajky	Zapečená ricotta s jahodovo-mäťovým prelivom
desiata	Tatarák z červenej repy, knuspi
obed	Dancové mäso v horčičnej omáčke, celozrnné cestoviny
olovrant	Cherry paradajky s mini mozzarellou a zálievkou balsamico
večera	Kuracie kúsky na paprike, divoká ryža

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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