

**pondelok** 21. október 2024

raňajky	Hruškový muffin s javorovým krémom a čučoriedkami
obed	Dusené hovädzie kúsky so sušenými slivkami, kuskus
večera	Hydinová roláda so syrom a špargľou, zlatá ryža

**utorok** 22. október 2024

raňajky	Nátierka vajíčková, šalát, bageta
obed	Zemiaky s bravčovým mäsom, hubami a orechovou posýpkou
večera	Morčacie rezančky s červenou repou a kôprom, bulgur

**streda** 23. október 2024

raňajky	Sendvič plnený pomazánkou s ředkvičkami a šunkou, farebná mrkva
obed	Okúnik na karí a zázvore, ryža
večera	Cestoviny so šošovkovým ragú

**štvrtok** 24. október 2024

raňajky	Chlieb ražný s kukuričnou nátierkou, cherry paradajky
obed	Kuracia zmes s cuketou a smotanou, špalda
večera	Panenka s cibuľovou omáčkou, šťouchané zemiaky, šalát z cvikly

**piatok** 25. október 2024

raňajky	Ryžová kaša s oštružinami a orechmi
obed	Cestoviny s krémovým špenátom a morčacím mäsom
večera	Gyros s celozrnnou pitou a kapustovým šalátom

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)