

**pondelok** 21. október 2024

raňajky	Zapečené vajcia so slaninou a goudou, šalát
desiata	Syr s olivami, redkev
obed	Losos s holandskou omáčkou a zelenou špargľou
olovrant	Grécky jogurt s mangom a marakujou
večera	Thajský šalát s trhaným hovädzím mäsom a arašidovým dresingom

**utorok** 22. október 2024

raňajky	Omeleta s hráškom a kukuricou, šalát s vlašskými orieškami
desiata	Para a makadamové orechy
obed	Zapečený kurací plátok so šunkou a dvoma druhmi syrov, restované papriky
olovrant	Pečeňová paštéta s lieskovými orechmi, chlieb
večera	Dusená červená kapusta s hovädzím mletým mäsom

**streda** 23. október 2024

raňajky	Šunka s dipom z pečených papriek, vajcia
desiata	Grécky jogurt stracciatella s černicami a pekanovými orechmi
obed	Plnený baklažán zmesou mletého mäsa, smotana
olovrant	Syrová paštéta s chrenom, šalát s pistáciami a mandľami
večera	Bravčové souvlaki, pečené zeleninové hranolky a tzatziki

**štvrtok** 24. október 2024

raňajky	Proteínový chlebík s bazalkovým maslom a slaninou
desiata	Jogurtový nápoj s lesným ovocím
obed	Losos s bylinkovým prelivom, brokolica
olovrant	Kyslá smotana s olivami, kaleráb
večera	Čevabčiči so zelerovým pyrém a zeleninovou salsou

**piatok** 25. október 2024

raňajky	Vláčny tvarohový chlebíček s kakaovou ricottou
desiata	Slaný krém s rukolou a slnečnicovými semienkami, cherry paradajky
obed	Pečená kačica s cibuľovou remuládou
olovrant	Orechy
večera	Kuracia zmes s chorizom s karfiólovou kašou s parmezánom

**sobota** 26. október 2024

raňajky	Miešané vajcia s avokádovým dipom
desiata	Brokolicovo-semienková nátierka, chlieb
obed	Trhané kuracie mäso, karfiól
olovrant	Biely jogurt
večera	Hovädzie burger, restované kely na cesnaku a slanine

**nedeľa** 27. október 2024

raňajky	Kakaový muffin s malinovým krémom
desiata	Šunková pena s restovanými paprikami
obed	Bravčové kúsky s restovanou cuketou a slaninou
olovrant	Pražené oriešky
večera	Kuracia zmes so stredomorskou tatárkou a syrom

**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/)