

**pondelok** 28. október 2024**utorok** 29. október 2024

raňajky	Hrášková nátierka, kornbageta
desiata	Citrónový tvarohový krém s goji
obed	Bulgurový šalát so sladkokyslou zálievkou a fetou
olovrant	Slaný závin s hermelínom, redkev
večera	Hovézí na víně s žampiony, šťouchané brambory se špenátom

**streda** 30. október 2024

raňajky	Zapečená ricotta s černicovo-mätovou omáčkou
desiata	Zeleninový mix s parmezánom a píniovými orieškami
obed	Kuracie rezančky so syrovou omáčkou, špecle
olovrant	Smotanové avokádo, krehké pečivo
večera	Tortilla so zeleninou, robi a jogurtovým dresingom

**štvrtok** 31. október 2024

raňajky	Sendvič s rukolovým pestom a čiernymi paradajkami
desiata	Jahodový kefír
obed	Hovädzie kocky so smotanovou tekvicou, kuskus
olovrant	Repová nátierka, halloweenské tyčinky
večera	Zmes z čiernej šošovky s opečeným panierom

**piatok** 1. november 2024

raňajky	Mozzarella s malinami a kešu, náš chlieb
desiata	Kôprový dip s ľanovým semienkom, knuspi
obed	Treska s kešu-sezamovou krustou a dresingom, pečené zemiaky
olovrant	Jogurt s ríbezľami a cereáliami
večera	Kuracie na paprike, farebné cestoviny

**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/)