

**pondelok** 4. november 2024

raňajky	Bagel s miešanými vajcami a poľníčkom, farebná mrkva
desiata	Paradajková salsa s balkánom, krehký plátok
obed	Vegetariánske soté s tuřínom, kuskus
olovrant	Čokoládová pena s čučoriedkami
večera	Rizoto s fazuľkami, parmezánom a čerstvými bylinkami

utorok 5. november 2024

raňajky	Avokádový sendvič so syrom, cherry paradajky
desiata	Olivový cottage, valeriánka, knuspi
obed	Špagety s paprikovým prelivom a sýrom
olovrant	Mangový jogurt, špaldové pukance
večera	Zapečený šmakúnový plátok s goudou, zemiaky s bylinkovým dresingom

streda 6. november 2024

raňajky	Palacinka so zeleninou a goudou
desiata	Strúhaná mrkva s jablkom a hrozičkami
obed	Kamut so zeleninou, tofu a jogurtovým dresingom
olovrant	Tvarohový dezert s ostružinami a orechmi
večera	Zemiaková zmes s cviklou, nivou a pekánmi

štvrtok 7. november 2024

raňajky	Vanilková ryžová kaša s malinami a mandľami
desiata	Restované huby s karfiolom a syrovými chipsami
obed	Špecle so šampiňónovou omáčkou z mascarpone
olovrant	Šalát s mozzarellou a kaparmi
večera	Seitan v kokosovej omáčke, pita chlieb

piatok 8. november 2024

raňajky	Pečivo s cibuľkovou zmesou a vajcom
desiata	Salsa z pečeného baklažánu, náš chlieb
obed	Bramboroy s krémovým špenátom a vaječným muffinom
olovrant	Pórová polievka s ricottou a semienky
večera	Červená šošovka s opečeným robi

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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