

**pondelok** 4. november 2024

raňajky	Vaječný muffin s goudou, kaleráb, chlieb
desiata	Melónové smoothie s chia semienkami
obed	Králičie mäso s kešu omáčkou, zemiaky
olovrant	Restované papriky so syrovými chipsami
večera	Hovädzie kocky s pórom a šampiňónmi, kuskus

utorok 5. november 2024

raňajky	Chlieb s bazalkovou flórou a strúhaným syrom, uhorky
desiata	Rukolový cottage, červená čakanka, tyčinky
obed	Tofu s ananášovou omáčkou, jazmínová ryža
olovrant	Sušené ovocie s oriesky
večera	Kuracie plátok s dusenou cviklou, cuketovník

streda 6. november 2024

raňajky	Nátierka s pistáciami, náš ražný chlieb
desiata	Vanilkový dezert s broskyňami
obed	Morčacie roláda plnená olivami a mandľami, špalda
olovrant	Opekané huby s bylinkovým syrom, krehký plátok
večera	Treska s dusenou mrkvou, varené zemiaky

štvrtok 7. november 2024

raňajky	Rozpečená ricotta s mozzarellou, náš chlieb
desiata	Avokádový dip, tortilla chips
obed	Cestoviny so kelom a mletým hovädzím mäsom
olovrant	Jahodový dezert s čokoládou
večera	Morčacie rezančky s krémovou omáčkou, batáty s restovanými fazuľkami

piatok 8. november 2024

raňajky	Jablčný koláčik s čučoriedkovým krémom
desiata	Listové šaláty s kuracím prsom a medovo-horčicovou zálievkou
obed	Celozrnná tortilla s pečenou tekvicou a údeným lososom
olovrant	Dip s pečeným cesnakom, knuspi, cherry
večera	Špenátové rizoto so šunkou a parmezánom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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