

**pondelok** 14. október 2024

raňajky	Nátierka s mandľami, chlieb
desiata	Hruškové smoothie
obed	Hovädzie na pivo a koreňovej zelenine, šťuchané zemiaky
olovrant	Mrkvové muffiny s údeným syrom, šalát
večera	Šalát s morčacím mäsom, orieškami a slivkovým dresingom

utorok 15. október 2024

raňajky	Cottage s ementálom, pečivo, šalát
desiata	Chia dezert s višňami a vanilkovou príchuťou
obed	Čierna ryža s krevetami a cuketou
olovrant	Šunková rolka, farebná mrkva, bagetka
večera	Kuracie rezančky so šampiňónmi a špenátom, celozrnné cestoviny

streda 16. október 2024

raňajky	Zapečené palacinky s tvarohovým krémom a černicami
desiata	Šunková pena, ľadový šalát, kukuričník
obed	Cícerová kaša s vaječným muffinom
olovrant	Šalát s mozzarellou a kaparmi
večera	Hovädzie kúsky s červenou repou a kôprom, bulgur

štvrtok 17. október 2024

raňajky	Sendvič s bazalkovou nátierkou a hovädzou šunkou
desiata	Dip z pečenej tekvice s harissou, ražné tyčinky
obed	Morčacie kocky s omáčkou z lučiny, kuskus
olovrant	Dezert s javorovým sirupom a čučoriedkami
večera	Losos s tzatziki, pečené zemiaky

piatok 18. október 2024

raňajky	Syrový mix s bylinkovou flórou, bageta
desiata	Žervé so zelerovými hranolkami
obed	Kuracie rezančky s karotkou a kokosovým mliekom, celozrnné cestoviny
olovrant	Termix s príchuťou vanilky a pistáciami
večera	Quinoa so šmakúnom 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/