

**pondelok** 21. október 2024

raňajky	Cuketová nátierka, čakanka, chlieb
desiata	Cottage s kaparmi, krehký rožtek
obed	Hovädzie rezančky s citrónovou omáčkou, špalda
olovrant	Jogurt s čučoriedkami a cereáliami, melón
večera	Čínske morčacie Kung Pao, ryža

utorok 22. október 2024

raňajky	Dvojrnná kaša s ovocím a mandľami
desiata	Šunková variácia, fit chlieb, cherry paradajky
obed	Zapečené zemiaky so zeleninou a mozzarellou, teplý baklažánový šalát s mäťovým dresingom
olovrant	Brokolicový muffin s čedarom, sálať little gem
večera	Hovädzie mäso s odľahčenou sviečkovou omáčkou, bulgur

streda 23. október 2024

raňajky	Pečivo s cibuľkovou nátierkou a poľníčkom
desiata	Mrkvovo-celerový šalát s čerstvým syrom
obed	Celozrnná tortilla s miešanými vajcami a tuniakom
olovrant	Ovocné pyré s lieskovými orechmi
večera	Kuracie mäso na hubách, šťouchané zemiaky

štvrtok 24. október 2024

raňajky	Sendvič s hubami a syrom, biela redkovka
desiata	Listové šaláty s tofu a dresingom
obed	Morčacie kúsky s kešu a olivami, ryža
olovrant	Pečený ananás s jogurtom a orechmi
večera	Špenát s ricottou, brusnicami a balkánom, čierna ryža

piatok 25. október 2024

raňajky	Rukolové maslo, šunka, bageta
desiata	Krehký plátok s ligurkovo-paprikovým žervé
obed	Celozrnné cestoviny s paradajkovou omáčkou s mungo fazuľkami a kuracím mäsom
olovrant	Banánovo-mangové pyré s čokoládou
večera	Lososové guľičky s horčičným prelivom, batátové hranolky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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