

**pondelok** 22. júl 2024

raňajky	Sendvič s hubami a syrom, biela reďkovka
desiata	Miešaná zelenina s jogurtovým dresingom
obed	Lososové guľičky s horčičným prelivom, batáty
olovrant	Jogurt s lesným ovocím a kešu, ananás
večera	Kuracia tikka masala, jasmínová ryža

utorok 23. júl 2024

raňajky	Cottage s ementálom, pečivo
desiata	Hruškové smoothie
obed	Hovädzie fašírky so kelom a parmezánom, šťouchané zemiaky
olovrant	Žervé so šunkou, krehký rožok
večera	Morčacie rezančky s restovanými paprikami, špalda

streda 24. júl 2024

raňajky	Blaťácke zlato s pažitkovou nátierkou, náš ražný chlieb
desiata	Tatarák z cvikly, rukola, tyčinky
obed	Bulgurová zmes s pečenou zeleninou a tofu
olovrant	Čučoriedkový tvaroh s orechmi
večera	Hydinové mäso so špenátom, celozrnné gigli

štvrtok 25. júl 2024

raňajky	Kaša s mangom a chia
desiata	Syrová paštéta s chrenom, kukuričnák
obed	Morčacie mäso s mascarponovo-cuketovou omáčkou, kuskus
olovrant	Zemiakový muffin so šunkou a mozzarellou, tuřínom
večera	Šalátová misa s krevetami a avokádovým dresingom

piatok 26. júl 2024

raňajky	Vaječný muffin s čedarom, náš chlieb
desiata	Strúhaná mrkva s jablkom a hrozienkami
obed	Kuracie kúsky s omáčkou Satay, ryža
olovrant	Tvaroháčik s pudingom, malinami a čokoládou
večera	Fazuľa s hovädzím mäsom a javorovým sirupom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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