

**pondelok** 25. november 2024

raňajky	Muffin s bazalkovým pestom, paprika
desiata	Dezert s javorovým sirupom a čučoriedkami
obed	Karotková zmes s mletým mäsom, bulgur, uhorková salsa
olovrant	Cottage s vajcom, tyčinky
večera	Trhané morčacie mäso s BBQ dipom a ciabattou

utorok 26. november 2024

raňajky	Nátierka z červenej repy, pečivo
desiata	Citrónový dezert s lesným ovocím a para orechy
obed	Celozrnné cestoviny s dusenou červenou kapustou a hovädzím mäsom
olovrant	Čerstvý syr s kaparmi, rožtek
večera	Losos s batátovými hranolkami a fitness tatárkou

streda 27. november 2024

raňajky	Sendvič plnený nátierkou s redkovkami a syrom, cherry paradajky
desiata	Černicový jogurt s dobrou vlákninou
obed	Tekvica sa špaldou, syrom a hubami
olovrant	Papriková lučina, trojhránky
večera	Kuracia roláda so špenátom a čedarom, kuskus

štvrtok 28. november 2024

raňajky	Kaša s mangom a čokoládou
desiata	Mrkvový dip s knuspi, šalát
obed	Treska s karfiolovým mozočkom
olovrant	Cibuľačka s krutónmi
večera	Hovädzie kúsky s krémovou omáčkou s potom choi a olivami, zemiaky

piatok 29. november 2024

raňajky	Pažitková nátierka s kozím syrom, chlieb vitamínik
desiata	Šalát s feniklom, ananásom a parmskou šunkou
obed	Kuracia tikka masala, ryža s baby karotkou
olovrant	Korenené slivky se strúhaným tvarohom
večera	Cestoviny s hráškovým pestom a syrom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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