

pondelok 28. október 2024

raňajky	Blaťácke zlato s avokádovým dipom, bravčová šunka, papriky
desiata	Biely jogurt
obed	Kelové závitky plnené mletým mäsom, dip z kyslej smotany
olovrant	Polievka so zelenými fazuľkami a parmezánom
večera	Kurací plátok s nivou a hubovou zmesou

utorok 29. október 2024

raňajky	Miešané vajíčka s chorizom, šalát s píniami
desiata	Hubový tatarák s čedarom
obed	Losos so zeleninovými hranolkami, naša tatárka
olovrant	Grécky jogurt so sladkým šmakúnom a makadamovými orechmi
večera	Zeleninový koláč s kuracím mäsom a syrom

streda 30. október 2024

raňajky	Vaječný muffin s restovanou zeleninou a nivou
desiata	Cottage so slaninou a slnečnicovými semienkami, šalát
obed	Plnená roláda, listový špenát s lupienkami mandlí a píniami
olovrant	Cesnaková krémová polievka so syrom a slaninou
večera	Hovädzí gyros s kapustovým šalátom

štvrtok 31. október 2024

raňajky	Zeleninová omeleta so slaninou a čedarom, šalát s kalerábom
desiata	Škoricovo-kardamónové keфіrové mlieko
obed	Bravčové výpečky so zarábaným kelom
olovrant	Šalát s parmskou šunkou
večera	Kurací plátok v kokosovej omáčke, brokolica s tekvicovými semienkami

piatok 1. november 2024

raňajky	Banánové muffiny s vanilkovým krémom
desiata	Tatarák z údeného lososa, redkev
obed	Zeleninový šalát s grilovaným morčacím prsiam a vlašskými orieškami, francúzsky dresing
olovrant	Jablčné mascarpone s pistáciami
večera	Hovädzie stir fry so zelenými fazuľkami a paprikou

sobota 2. november 2024

raňajky	Proteínový chlieb s orechovým maslom a syrom
desiata	Biely jogurt
obed	Vajíčková zmes so zeleninou, parmskou šunkou, olivami a halloumi
olovrant	Zeleninový cottage so semienkami, amarantové knuspi
večera	Losos v smotanovej omáčke s brokolicou a kešu

nedeľa 3. november 2024

raňajky	Zelená špargľa so smotanovým krémom a syrom
desiata	Restovaná šunka, cuketový šalát
obed	Plnené šampiňóny s bretónskou zeleninou, parmezánový dip
olovrant	Acidofilné mlieko
večera	Teľacie s restovanou cibuľkou a slaninou, špenát

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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