

**pondelok** 4. november 2024

raňajky	Šunkové mousse, pečivo
desiata	Uhorkový šalát, kukuričník
obed	Zapečené cestoviny so špenátom a kuracím mäsom
olovrant	Jablkový puding s piškótami
večera	Losos so zeleninou, bulgur

**utorok** 5. november 2024

raňajky	Muffin s rukolovým pestom, baby karotka
desiata	Ovocné smoothie
obed	Hovädzie kúsky s hlivou ustricovou, ryža
olovrant	Nátierka so syrom cottage, tyčky
večera	Kurací plátok s parmezánom a feniklovým čatní, pečené zemiaky

**streda** 6. november 2024

raňajky	Pečivo s bylinkovým krémom a syrom
desiata	Zelenina na masle s mozzarellou
obed	Morčacie quesadilla s čedarom, uhorková salsa
olovrant	Jogurtovo-tvarohový dezert s čučoriedkami
večera	Bravčové rezančeky s pečenou červenou repou, špeclo

**štvrtok** 7. november 2024

raňajky	Vajíčkový šalát, chlieb
desiata	Ovocný dezert
obed	Treska s tekvicovou omáčkou, bulgur
olovrant	Šalát so šmakúnom, parmezánom a pažitkovým dresingom
večera	Hovädzie znojenské kúsky s ryžou

**piatok** 8. november 2024

raňajky	Lívanečky s hruškami a mascarpone krémom
desiata	Melón s parmskou šunkou a zálievkou balsamico
obed	Holandská sekaná, zemiaková kaša
olovrant	Biely jogurt so slivkami a škoricou
večera	Morčacie ragú s farebnými cestovinami

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálniček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)