

**pondelok** 2. december 2024

raňajky	Rukolové nátierkové maslo so šunkou, pečivo
desiata	Ovocný kefír
obed	Kuracie roláda s orechovou náplňou, špalda
olovrant	Hubový krém s hráškovými výhonkami, kukuričník
večera	Bravčové mäso s omáčkou z lúčiny a pečenou zeleninou

utorok 3. december 2024

raňajky	Mrkvové muffiny s jogurtovým krémom
desiata	Cherry paradajky s mini mozzarellou a zálievkou balsamico
obed	Hovädzie mäso s omáčkou Satay, ryža
olovrant	Cottage s vajcom, tyčinky
večera	Morčacie kúsky so zelenými fazuľkami, kuskus

streda 4. december 2024

raňajky	Sendvič s kuracím mäsom, kaleráb
desiata	Jahodový jogurt s dobrou vlákninou
obed	Bravčové rezančeky s kapustou a kolíky
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, krehký rožtek
večera	Tekvicové rizoto s hubami a parmezánom

štvrtok 5. december 2024

raňajky	Nátierka z údeného syra, redkev, náš chlieb
desiata	Šunková variácia, paprika, knuspi
obed	Celozrnná tortilla s morčacím mäsom a špenátom
olovrant	Sviatočný pribináčik
večera	Hovädzie kúsky s pečeným karfiolom, bulgur

piatok 6. december 2024

raňajky	Nátierka z červenej repy, šalát, chlieb
desiata	Šalát s kukuricou a goudou
obed	Naše cestoviny s lososom a ratatouille
olovrant	Čokoládový krém s ríbezľami
večera	Hydinové kúsky s horčično-medovou omáčkou, zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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