

**pondelok** 29. júl 2024

raňajky	Overnight oats s lieskovo-kakaovým krémom, malinami a kokosovými lupienkami
desiata	Tvaroh na slano, uhorka, tyčinky
obed	Kuracie paličky s paradajkami a mascarpone, ryža
olovrant	Šalát so šmakúnom, karamelizovanou cibuľou a mäťovým dresingom
večera	Treska s bylinkovým maslom a zemiakovým šalátom

utorok 30. júl 2024

raňajky	Nátierka karfiólová, reďkev, bageta
desiata	Cuketovo-papriková zmes s kešu
obed	Celozrnná tortilla s bravčovým mäsom a špenátom
olovrant	Ricottový krém a černicami
večera	Morčacie mäso so špargľou, bulgur

streda 31. júl 2024

raňajky	Zapečené vajcia so slaninou a nivou, chlieb vitamínik
desiata	Krehký rožtek s chrenovou penou, little gem
obed	Cestovinový šalát so zeleninou, mini mozzarellou a semienkami
olovrant	Pečené slivky s medovým tvarohom
večera	Halušky s kapustou a údeným mäsom

štvrtok 1. august 2024

raňajky	Náš croissant s marhuľovým krémom
desiata	Pórová polievka s ricottou a semienky
obed	Mäsové guľičky s citrónovou omáčkou, kuskus a zelené fazuľky
olovrant	Tatarák z cvikly, kukuričnák
večera	Krémové rizoto s kuracím mäsom, mrkvou a parmezánom

piatok 2. august 2024

raňajky	Tvarohová nátierka alá krab, náš chlieb
desiata	Jahodovo-hrušková výživa
obed	Morčacie plátok s hermelínom a brusnicami, pečené zemiaky
olovrant	Chorizo muffin, šalát
večera	Hovädzie mäso s kapiou a kalerábmi, naše cestoviny

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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