

pondelok 21. október 2024

raňajky	Hruškový muffin s javorovým krémom a čučoriedkami
desiata	Cuketovo-papriková zmes s tekvicovými semienkami
obed na cesty	Kuskusový šalát Tabouleh
olovrant	Cottage syr s údeným lososom, šalát, rožok
večera	Hydinová roláda so syrom a špargľou, zlatá ryža

utorok 22. október 2024

raňajky	Nátierka vajíčková, šalát, bageta
desiata	Brokolicová polievka so semienkami
obed na cesty	Variácie listových šalátov s baby karotkou, sušenými paradajkami a šmakúnom
olovrant	Tiramisu z ricotty
večera	Morčacie rezančky s červenou repou a kôprom, bulgur

streda 23. október 2024

raňajky	Sendvič plnený pomazánkou s ředkvičkami a šunkou, farebná mrkva
desiata	Tvarohový dezert s malinovým pyré
obed na cesty	Ciabatta s olivovou tapenádou a trhaným mäsom, zeleninový šalát
olovrant	Tekvicová zmes so syrovým krémom, tyčinky
večera	Cestoviny so šošovkovým ragú

štvrtok 24. október 2024

raňajky	Chlieb ražný s kukuričnou nátierkou, cherry paradajky
desiata	Jogurt s jahodovým pyré a cereáliami
obed na cesty	Pikantné marinované morčacie mäso s kari dresingom, šalátový mix s mandarínkou
olovrant	Pikantné pražené oriešky s cícerom
večera	Panenko s cibuľovou omáčkou, šťouchané zemiaky, šalát z cvikly

piatok 25. október 2024

raňajky	Ryžová kaša s oštružinami a orechmi
desiata	Krehký plátok s ligurkovo-paprikovým žervé
obed na cesty	Farebný cestovinový šalát s kuracím mäsom
olovrant	Šalát s tofu a restovanou hlivou
večera	Gyros s celozrnnou pitou a kapustovým šalátom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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