

pondelok 4. november 2024

raňajky	Blaťácke zlato s pažitkovou nátierkou, kaleráb, chlieb
desiata	Paradajková salsa s balkánom, krehký plátok
obed	Morčacie nugetky s dipom, zemiaky s restovanou zeleninou
olovrant	Ricotta s černicami a marakujovým pyré
večera	Hovädzie mäso s miešanou zeleninou, kuskus

utorok 5. november 2024

raňajky	Kúsky tuniaka, kôprový krém, chlieb, šalát
desiata	Ríbezľový kefírový nápoj s datľovým sirupom
obed	Kuracie rezančky s omáčkou Teriyaki, ryžové rezance
olovrant	Cottage s rímskou rascou, redkev
večera	Cuketovník s bravčovými výpečkami a dusenou kapustou

streda 6. november 2024

raňajky	Lívanečky s prelivom z lesného ovocia a tvarohovým krémom
desiata	Syrový krém s hráškovými výhonkami, zeleninové hranolky
obed	Hovädzie kúsky s citrónovou omáčkou, cestoviny
olovrant	Malinový jogurt, dobrá vláknina, melón
večera	Losos s restovanou zeleninou a bazalkovým dresinkem, zemiaky

štvrtok 7. november 2024

raňajky	Pražnica so šunkou, cherry paradajky, bageta
desiata	Restované huby s karfiolom a syrovými chipsami
obed	Bravčové kúsky v kokose, farebná quinoa
olovrant	Šošovkový dip na kari, šalát, tyčinky
večera	Mäsové guľičky na paprike, ryža

piatok 8. november 2024

raňajky	Vajíčkový šalát s údeným syrom, náš ražný chlieb
desiata	Ovocné pyré s lieskovými orechmi
obed	Špagety so špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
olovrant	Šunková rolka, farebná mrkva, bagetka
večera	Hydinový závitok s bazalkou a sušenými paradajkami, bulgur

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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