

pondelok 18. november 2024

raňajky	Špaldový muffin s restovanou šunkou a hráškom
desiata	Dezert stracciatella s lesným ovocím
obed	Jelenie guláš na víne, zemiaková kaša
olovrant	Mätová pena, šalát, tyčky
večera	Morčacie rezančky so špenátom a karamelizovanou cibuľou, ryža

utorok 19. november 2024

raňajky	Nátierka so sušenými paradajkami, bageta
desiata	Uhorkové tzatziki, knuspi
obed	Celozrnné cestoviny s brokolicovým pestom a kuracím mäsom
olovrant	Dezert s malinami a vanilkovou príchuťou
večera	Quinoa s cesnakovými krevetami a zeleninou

streda 20. november 2024

raňajky	Cuketová vyprážačka, redkev, ražný chlieb
desiata	Banánovo-mangové pyrė s chia semienkami
obed	Morčacia roláda plnená kapiou, syrom a šampiňónmi, kuskus
olovrant	Paradajkový šalát s balkánskym syrom a olivami
večera	Dusený kel s bravčovým mäsom a zemiaky s baby karotkou

štvrtok 21. november 2024

raňajky	Naša granola s jahodovým jogurtom
desiata	Šunkové rolky, mix šalátu s granátovým jablkom
obed	Tortilla s hovädzím mäsom a červenou kapustou
olovrant	Cottage so slnečnicovým semienkom, farebná mrkva, kukuričník
večera	Cestoviny s omáčkou z čierneho korenia a kuracími kúskami

piatok 22. november 2024

raňajky	Vajcia s dipom z pečených paprík, šalát, náš chlieb
desiata	Fitness tatarka, kaleráb
obed	Treska v kokosovej omáčke s jazmínovou ryžou
olovrant	Zapečená ricotta s čučoriedkovou omáčkou
večera	Hovädzie kúsky s fazuľkami, kuskus

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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