

pondelok 22. júl 2024

raňajky	Nátierka s kuracím mäsom a hráškovými výhonkami, mrkva, pečivo
desiata	Ricotta s černicami a marakujovým pyré
obed	Lososové guľičky s horčičným prelivom, batáty
olovrant	Syrový mix s orechovým dipom, šalát
večera	Quinoa so stredomorskou zeleninou a bravčovým mäsom

utorok 23. júl 2024

raňajky	Cottage s ementálom, pečivo
desiata	Fitness tatarka, kalerábové hranolky
obed	Morčacie rezančky v krémovej omáčke, kuskus
olovrant	Dezert so sušeným ovocím a cereáliami
večera	Kuracie paličky pečené na zelenine, hráškové pyré

streda 24. júl 2024

raňajky	Miešané vajcia so šunkou, redkev, bageta
desiata	Tatarák z cvikly, rukola, tyčinky
obed	Roastbeef s hubovou zmesou, pečené zemiaky
olovrant	Čučoriedkový tvaroh s orechmi
večera	Ryžové rezance so zeleninou a krevetami

štvrtok 25. júl 2024

raňajky	Ovsená kaša s malinami a mandľami
desiata	Panzanella so syrom
obed	Bravčové kúsky v kokose, jazmínová ryža
olovrant	Parmezánová nátierka, čekanka, knuspi
večera	Trhané morčacie mäso s BBQ dipom a ciabattou

piatok 26. júl 2024

raňajky	Frittata s karfiólom, naše pečivo
desiata	Karotková polievka s krutónmi
obed	Kuracie nugetky s dipom, zemiaky so zelenými fazuľkami
olovrant	Korenené slivky so strúhaným tvarohom
večera	Hovädzie tokáň, bulgur s kukuricou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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