

pondelok 25. november 2024

raňajky	Brokolicová nátierka , šalát, bageta
desiata	Šampiňónová polievka s krutónmi
obed	Hovädzie mäso v paradajkovej omáčke so zázvorom, jazmínová ryža
olovrant	Dezert s černicami a arašidovým maslom
večera	Hydinová roláda s ricottou a bazalkou, šťouchané zemiaky

utorok 26. november 2024

raňajky	Frittata s kukuricou a goudou, chlieb
desiata	Citrónový dezert s lesným ovocím a para orechy
obed	Morčacie s paprikovo-mandľovou omáčkou, cestoviny
olovrant	Nátierka z čiernej šošovky, šalát, krehký rožtek
večera	Králičie mäso na cesnaku, divoká ryža

streda 27. november 2024

raňajky	Nátierka z údeného syra, redkev, náš chlieb
desiata	Mangový jogurt s chia
obed	Ostriež s krémovým pórom a mrkvou, šťouchané zemiaky
olovrant	Šunková pena, šalát crispy, chlieb
večera	Hovädzie kúsky s hubovým ragú, batátové hranolky

štvrtok 28. november 2024

raňajky	Fazuľa s vajčkom a šunkou
desiata	Dip s provensálskymi bylinkami a výhonkami, farebná mrkva
obed	Baba Ganoush s mäsovými guľkami, celozrnná pita
olovrant	Malinový krém s tvarohom s cereáliami
večera	Morčacie kúsky s červenou repou a kôprom, bulgur

piatok 29. november 2024

raňajky	Jáhlový koláč s čučoriedkovým krémom a ananásom
desiata	Šunka s mini mozzarellou, šalát
obed	Špenátová špalda s kuracím mäsom a píniami
olovrant	Rukolový cottage s údeným tofu, tyčinky, kaleráb
večera	Cestovinový šalát s vajcom a údeným lososom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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