

pondelok 10. december 2018

raňajky	Sendvič s kozím syrom
desiata	Pomazánka z červenej šošovky, pečivo
obed	Robi s omáčkou z lučiny, restovaná zelenina
olovrant	Tiramisu z ricotty
večera	Muškatová tekvica sa špaldou, parmezánom a hubami

utorok 11. december 2018

raňajky	Pomazánka z udeného tofu, fitchlieb
desiata	Marhulovo-mangový kotejl
obed	Zeleninové lasagne so syrom cottage a špenátom
olovrant	Knuspi s vajcom a syrom
večera	Quinoa šalát so sušenými paradajkami a mozzarellou

streda 12. december 2018

raňajky	Nátierka z červenej repy, bageta
desiata	Malinový jogurt sypaný mandľami
obed	Pita s liliovým dipom a křupavou cícerom
olovrant	Čerstvý syr s olivami, cornie
večera	Cuketky, zemiaková kaša

štvrtok 13. december 2018

raňajky	Nátierka z ricotty a bryndze, pečivo
desiata	Teplý krém s krutonky
obed	Zapečené cestoviny s kelom a šmakounem
olovrant	Ríbežľový jogurt sa špaldovým pukanci
večera	Karfiol na mozoček, zemiaky

piatok 14. december 2018

raňajky	Jahodová ovesná kaša s pudingom
desiata	Dip zo sladkých zemiakov, mini tousty
obed	Tempeh burger s BBQ dipom v ciabatta
olovrant	Zemiakové taštičky plnené slivkovým lekvárom a tvarohom
večera	Šmakoun s brokolicovým rizotem s amarantom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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