



**pondelok** 10. december 2018

raňajky	Sendvič s kozím syrom
desiata	Pomazánka z červenej šošovky, pečivo
obed	Indické jalfrezi, ryža
olovrant	Makový cheesecake
večera	Muškatová tekvica so špaldou, parmezánom a hubami

**utorok** 11. december 2018

raňajky	Celozrnný muffin so slivkovým krémom
desiata	Šalát Waldorf
obed	Mäsové guľôčky na paprike, cestoviny
olovrant	Knuspi s vajcom a syrom
večera	Quinoa šalát so sušenými paradajkami a mozzarellou

**streda** 12. december 2018

raňajky	Pečivo s bazalkovým pestom a šunkou
desiata	Ostružinový tvaroh s lieskovými orieškami
obed	Pita s lilkovým dipom a křupavou cicerom
olovrant	Čerstvý syr s olivami, cornie
večera	Krevety s pečenou tekvicou a pórom, ryža

**štvrtok** 13. december 2018

raňajky	Špaldová kaša s domácou nutellou
desiata	Philadelphia s kapary, mini toustíky
obed	Celozrnné špagety s hráškovým pestom a parmazánom
olovrant	Mangové lassi
večera	Kuracie kúsky v jogurte so karfiolovým pyré a pestom

**piatok** 14. december 2018

raňajky	Palacinky so špenátom a syrom
desiata	Ricotta s čučorietkami a semienky
obed	Tortilla s tuniakom a červenou repou
olovrant	Cottage s kukuricou, fitchláb
večera	Máslové kuracie, bulgur

**Informácie pre klientov**

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálníček s nutričnými hodnotami nájdete na [www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/](http://www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/)