



pondelok 15. apríl 2024

raňajky	Nátierka s kuracím mäsom a hráškovými výhonkami, papriky, pečivo
desiata	Čučoriedkovo-pomarančové smoothie
obed	Hovädzie kúsky s cviklou a balkánom, bulgur
olovrant	Listové šaláty s panierom a granátovým jablkom
večera	Lososové guľičky s horčičným prelivom, batáty

utorok 16. apríl 2024

raňajky	Cuketová nátierka, rímský šalát, bageta
desiata	Restovaný karfiól so šampiňónmi a syrovými chipsami
obed	Tofu s ananášovou omáčkou, jazmínová ryža
olovrant	Ricotta s černicami a marakujovým pyré
večera	Morčacie rezančky na pive a koreňovej zelenine, celozrnné cestoviny

streda 17. apríl 2024

raňajky	Vaječný muffin s čedarom, náš chlieb
desiata	Fitness tatarka, kaleráb
obed	Kurací plátok so špargľou a syrovou zmesou, šťouchané zemiaky
olovrant	Jogurt s javorovým sirupom, cereáliami a sušeným ovocím
večera	Hovädzie kocky v paradajkovej omáčke, zlatá ryža

štvrtok 18. apríl 2024

raňajky	Banánový chlebíček so sladkým krémom a melónom
desiata	Paradajková salsa s čerstvým syrom
obed	Morčacie mäso na hubách, quinoa s brokolicou
olovrant	Cottage s rímskou rascou, knuspi
večera	Kuskus s restovanou zeleninou, šunkou a čedarom

piatok 19. apríl 2024

raňajky	Pečivo s bazalkovou lučinou a semienkami, červený dubáček
desiata	Marhuľový tvaroh s mandľami
obed	Špagety so špenátovou krémovou omáčkou a krevetami
olovrant	Mrkvové placky s amarantom, redkovky, kôprový dip
večera	Zelerovo-zemiakový gratín s kuracím mäsom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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