



pondelok 19. september 2022

raňajky	Frittata s karfiolom, minikaiserka
desiata	Dezert s černicami a arašidovým maslom
obed	Hydinové mäso so špenátom, bulgur
olovrant	Petržlenový dip, melón, kukuričník
večera	Bylinkový losos, batátový hranolky, fitness tatarka

utorok 20. september 2022

raňajky	Ryžová kaša s tvarohom, pečenými hruškami a čokoládou
desiata	Cottage s bylinkami, zelenina
obed	Celozrnné špagety s hráškovým pestom a parmazánom
olovrant	Paradajková salsa s čerstvým syrom, krehké pečivo
večera	Šalát s pečeným kuracím mäsom, orieškami a slivkovým dresingom

streda 21. september 2022

raňajky	Blaťácke zlato s pažitkovou nátierkou, bageta
desiata	Pórová polievka s ricottou a syrom
obed	Hovädzie gyros s celozrnnou pitou a kapustovým šalátom
olovrant	Chia dezert s čučoriedkami a vanilkovou príchuťou
večera	Morčacie roláda plnená olivami a mandľami, zlatá ryža

štvrtok 22. september 2022

raňajky	Náše müsli s jahodovým krémom, pomaranč
desiata	Šalát z červenej repy s tekvicovým semienkom
obed	Gulôčky z mletého mäsa s cuketovo-baklažánovou zmesou, kuskus
olovrant	Dip z mrkvy s hráškovým výhonky, tyčinky
večera	Hovädzie na červenom víne so šampiňónmi, šúchané zemiaky

piatok 23. september 2022

raňajky	Kukuričná nátierka s lučinou, náš chlieb vitamínok
desiata	Šunka s vajcom, bylinkový dip, kaleráb
obed	Rybie karí s ryžou
olovrant	Malinový jogurt s dobrou vlákninou
večera	Quinoa s tekvicou a mini mozzarellou

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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