

pondelok 14. september 2020

raňajky	Pikantné miešané vajčička, chlieb
desiata	Slivkový jogurt
obed	Hovädzie kúsky na póre, quinoa
olovrant	Kuracie zmes so zeleninovou salsou, křehký rohlíček
večera	Karfiolové karbonátky, zemiaková kaša, tahini dressing

utorok 15. september 2020

raňajky	Caesar sendvič
desiata	Hanácky šalát, křehký plátok
obed	Losos s mačkaným hráškom
olovrant	Čokoládový dezert s višňami
večera	Zeleninové lečo so šunkou, pečivo

streda 16. september 2020

raňajky	Vločková kaša s malinami
desiata	Šalát s parmskou šunkou
obed	Sekaná s vajcom, kapusta z červenej repy, špalíčky
olovrant	Bylinkový cottage s konopnými semenkami, knuspi
večera	Kuracie plátok na špenáte, pečené zemiaky

štvrtok 17. september 2020

raňajky	Pečivo s flórou, šunkou, goudou a orechami, redkovic
desiata	Mrkvový šalát s jablkom a tekvicovými semenkami
obed	Gyros s celozrnnou piťo a kapustovým šalátom
olovrant	Hummus s olivami, mini toasty, cherry paradajky
večera	Morčacie mäso nakoreňovej zelenine, naše cestoviny

piatok 18. september 2020

raňajky	Nátierka rybičková, pečivo
desiata	Zázvorovo-pomarančový nápoj
obed	Kuracie mäso so šalátom pak choi s arašidami, ryžové rezance
olovrant	Šunková variácie, mini kaiserka, kaleráb
večera	Hovädzie na víne so šampiňónmi, štúchané zemiaky

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

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